எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., D.P.E., M.P.Ed.

நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்

நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt. D.Ed., FUWAI,

வெள்ளி விழா ஆண்டு 1970-95

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

8, போலீஸ் குவாட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை-600 017.

முதற்பதிப்பு : 1988
இரண்டாம்பதிப்பு : 1996

விலை ரூபாய் 12-00

கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ்
சென்னை-17.

முன்னுரை

நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம் எனும் இந்நூல் ஓர் உடல் நல நூலாகும்.

வலிமையுடன் வாழ வேண்டும் என்ற அமைப்புடன் படைக்கப்பட்டது நமது உடலாகும்.

வாழ்க்கையில் வசதிகள் பெருக பெருக, உழைக்கும் கைகளும் கால்களும் ஒதுங்கிக் கொள்ளவே, எந்திரங்களும் எலக்ட்ரானிக் சாதனங்களும் இணை பிரியாத வேலைக்காரர்களாகி விட்டன.

உழைப்பில் மலரும் உடலானது, ஓய்வில் விழுந்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இன்பத்தில் மகிழ்ந்து, நாளடைவில் நலியத் தொடங்கியது.

நேரம் பார்த்துக் கொண்டிருந்த நோய்க் கூட்டம், கழுத்தை நெறிப்பதுபோல வந்து உடல் மீது ஏறி கவ்விப் பிடித்துக் கொண்டன.

'நான் சுகமாக இருக்கிறேன்' என்று சொல்பவர்களையே இன்னும் கொஞ்ச நாட்களில் பார்க்க முடியாது என்னும் பரிதாபமான சூழ்நிலை உருவானாலும் நாம் ஆச்சரியப்பட முடியாது. அப்படி இருக்கிறது சமுதாய அமைப்பு.

'நான் மருத்துவமனைக்குப் போய்க் கொண்டிருக்கிறேன். நான் தினமும் இத்தனை வகை மருந்துகளை உட்கொள்ளு கிறேன்' என்று பெருமையடித்துக் கொள்ளும் பீற்றல் மக்களிடையே பெருகிக் கொண்டு வருகிற காலமாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

பழுதுபட்ட கடிகாரத்தைத் தூக்கியெறி என்கிறோம். பயன்படாத பொருட்களை அப்புறப்படுத்து என்கிறோம். ஏன்?

உழைக்கப் பயன்படாத ஒரே காரணத்தால் தானே !

உழைப்பதற்காகத் தோன்றிய மனித உடலை, உதியமரம் போல வளர்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் நிலையும் இப்படித் தானே !

மற்ற பொருட்களின் நிலைக்கு அப்படி விளக்கம் சொல் பவர்கள், மனித உடல் கெடும்போது மட்டும் 'விதி' யை இழுத்துக் கொண்டு விடுகின்றார்களே ! அது ஏன் ?

உடல் வளர்ச்சிக்கும் வலிமைக்கும் அதைப் பராமரிக்கும் முறைகளில் தான் இருக்கிறது.

பிறவியிலே தோன்றும் நோயாளிகளை நாம் இந்த நிலைக்கு இழுக்க வேண்டும்.

முயன்றால் மனிதர்கள் நிச்சயமாக வலிமையை வளர்க்க லாம். வலிமையாக வாழலாம் என்கிற கருத்தினை உணர்த்து வதற்காக இந்த நூல் எழுதப் பட்டிருக்கிறது.

'எத்தனை ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்கிறோம் என்பதை விட, இருக்கும் காலத்தில் எத்தனை நாட்கள் நோயற்று வாழ்ந்தோம், வலிமையான உடலோடு வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தோம்' என்பது தான் உண்மையான கணக்காகும்.

நோயோடு நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வதை விட, வலிமை யோடு பயன்பட்ட வாழ்வை அதில் பாதி ஆண்டுகள் வாழ்ந் தாலும் போதுமே!

வலிமையோடு என்றால், பயில்வான்களாகத் திரிய வேண்டும் என்பது பொருளல்ல.

நோய் அணுகாத உடல் வாய்க்கு ருசியாக எதையும் உண்ண, அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் உடல். நிமிர்ந்த நடை. நிமிர்ந்த தோற்றம். சுகமான சூழ்நிலை.

இப்படி ஒவ்வொருவரும் வாழ உதவுவது உழைப்பு. அதில்லாதவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி விளையாட்டு.

பயன்படுத்திக்கொள்ள விரும்புவோர்களுக்கு பாதை காட்டும் பணியினை மேற்கொள்ளுகிறது இந்நூல்.

அழகுற அச்சிட்டுத்தந்த கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ், பொறுப் பேற்று நடத்துகிற R. ஆதாம் சாக்ரடீஸுக்கும் என் அன்பை யும் நன்றியையும் தெரிவிக்கிறேன்.

என் நூல்களை ஆதரித்து வரும் தமிழ் பண்பாளர்களுக்கு என் நன்றியும் வணக்கமும்.

அன்பன்

ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை - 17

எஸ். நவராஜ் செல்லையா
20-11-84.

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி	15	00
விளையாட்டுக்களின் கதைகள் (மத்திய அரசு பரிசு பெற்ற நூல்)	15	00
விளையாட்டுக்களின் வழி முறைகளும் வரலாறும் (மத்திய அரசு பரிசு பெற்ற நூல்)	11	00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை (மத்திய அரசு பரிசு பெற்ற நூல்)	5	00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	4	50
விளையாட்டுகளுக்கு பெயர் வந்தது எப்படி?	3	00
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	3	00
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	3	25
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	6	00
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	4	00
கால்பந்தாட்டம்	4	00
கைப்பந்தாட்டம்	4	00
கூடைப்பந்தாட்டம்	4	00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4	00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கேள்வி பதில்	4	00
பூப்பந்தாட்டம்	[illegible]	00
மென்பந்தாட்டம்	6	00
வளையப்பந்தாட்டம்	2	50
விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	14	00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	6	00
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	9	00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	6	50
பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்	3	50
விளையாட்டு விருந்து	5	00
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	5	00
விளையாட்டு அமுதம்	3	00
விளையாட்டு உலகம்	3	50
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	3	00
விளையாட்டுக்களில் விடுகதை விடை	3	50
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	4	50
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	5	00
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	6	00
பாதுகாப்புக் கல்வி	2	50
சிந்தனைச் சுற்றுலா	4	50

தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	5	00
விளையாட்டு ஆத்திசூடி	5	50
விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்	6	00
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	6	50
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	5	50
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	5	50
Questions on sports and Games	7	00
General Knowledge in Sports and Games	1	25
How to Break Ties in Sports and Games	3	00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8	00
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	6	00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5	00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	4	50
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4	00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3	25
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	15	00
நல்ல கதைகள் பாகம் I	3	00
நல்ல கதைகள் பாகம் II	1	50
நல்ல கதைகள் பாகம் III	1	50
கடவுள் கை விடமாட்டார்	2	00
பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்	3	00
நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்	3	00
நல்ல பாடல்கள்	1	75
செங்கரும்பு	2	00
மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்	3	75
நவனின் நாடகங்கள்	5	00
நல்ல நாடகங்கள்	2	25
நவரச நாடகங்கள்	[illegible]	00
சுவையான நாடகங்கள்	4	00
வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறு கதைத் தொகுப்பு)	6	00
தெய்வமலர் (சிறுவர் சிறுகதைத் தொகுப்பு)	3	00
மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி ? (உடல் நல நூல்)	4	00
அனுபவக் களஞ்சியம்	7	00
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	7	00
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச்சொல் அகராதி	7	00
உபயோகமுள்ள உடல் நலக் குறிப்புகள்	7	00

பொருளடக்கம்

		பக்க
1.	ஒழுங்கு என்ன செய்யும்?	9
2.	வலிமைக்கு வாழ்வு தருவோம்	16
3.	ஆண்களுக்கு எத்தனை ஆண்டுகள் வலிமை இருக்கும்?	22
4.	என்ன செய்யும் இந்தக் குறைகள்?	26
5.	வலிமையே வழி காட்டுகிறது	31
6.	வலிமையே வாழ்வு	35
7.	நீங்கள் எப்படி வாழ்கின்றீர்கள்?	65
8.	வலிமையுடன் வாழ சில குறிப்புகள்	75
9	வலிமை தரும் எளிய பயிற்சிகள்	88

இளமையில் ஒழுக்கம் என்பது—பேங்கில் பணம் போட்டு சேர்த்துக் கொண்டு வருவது போல.

சேர்க்கின்ற காலத்தில் அழிக்கின்ற ஒருவன், சேர்க்க இயலாத காலத்தில் என்ன ஆவான்! தெருப் பிச்சைக்காரனாகி திண்டாட வேண்டியதுதான்.

சக்தியை சிக்கனமாக செலவழிக்காமல் இளமையில் கண்டபடி கூத்தடித்துக் காரியம் செய்கின்றவன், முதுமைக் காலத்தே நோயாளியாகவும், கையாலாகாதவனாகவும், உறவுக்கும் சமூகத்துக்கும் சுமையாகத்தான் வாழ முடியும். பிறர் ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் ஆட்பட்டு, இருந்தும் இறந்தவன் போலத்தான் வாழமுடியும்.

அதனால்தான், மேல் நாட்டறிஞர் ஒருவர் கூறுகின்றார் 'வாழ்க்கை நாற்பதில் தான் ஆரம்பிக்கிறது' என்று.

நாற்பதிலா என்று ஆச்சரியப்படுவது கேட்கிறது. நிமிர்ந்து உட்காருவது தெரிகிறது. எதிரில் இருப்பவரைப் பார்த்து விழுக்குறி எழுப்புவது புரிகிறது. இவையெல்லாம் நான் நன்றாகவே உணர்கிறேன்.

ஆனால். இது ஒரு வேதாந்தம் அல்ல. விண்ணைப் பிடிக்கிறேன், மண்ணைக் கயிறாகத் திரிக்கிறேன். சுற்றிய துணியை பாம்பாக மாற்றி, கட்டி வைத்திருக்கும் கீரிப்பிள்ளையுடன் சண்டை செய்ய வைக்கப் போகிறேன் என்று தப்பட்டையடிக்கும் வித்தைக்காரன் பேசுகிற விளையாடும் வேடிக்கை வார்த்தைகளல்ல இவை.

உண்மைதான். உலகம் உணர்ந்த உத்தமமான வாழ்க்கை நெறிதான். நமது வாழ்க்கையே நாற்பதில் தான் ஆரம்பிக்கிறது.

இளமைக் காலமானது எழுச்சிகள், உணர்ச்சிகள் இதய தாகத்தின் மலர்ச்சிகள், இனம் புரியாத இவ்வகை

இன்பத்தின் வளர்ச்சிகள் எல்லாம் உச்சக்கட்டத்தில் ஓங்கி செழித்தோங்கி சிங்காதனம் வீற்றிருக்கின்ற காலம்.

அந்த ஆற்றல்மிகு நேரத்தில், ஆண்மை மிகுந்த காலக் கட்டத்தில் தான், 'அடக்கம் வேண்டும்'. அதனால்தான் வள்ளுவரும், 'அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும் அடங்காமை ஆரிருள் உய்த்து விடும்' என்று பாடுகின்றார்.

ஆமை தனது நான்கு கால்களையும், ஒரு தலையையும் உள்ளுக்குள் இருத்தி வைத்துக் கொண்டு, கூடாரக் காட்சி யளிப்பது போல, ஐம்புலன்களையும் நாம் அடக்கிக் கொண்டு கட்டுக் கோப்பாக வாழ வேண்டும் என்கிற கருத்திலேதான் ஆமை போல ஐந்தடக்கல் ஆற்றின், பெருமையெல்லாம் சிறக்கும் என்று பெரியோர்கள் பாடுகின்றார்கள்.

'பார்ப்பான் அகத்திலே பாற்பசு ஐந்துண்டு
மேய்ப்பாரும் இன்றி வெறித்துத் திரிவன,
மேய்ப்பாரும் உண்டாய், வெறியும் அடங்கினால்
பார்ப்பான் பசுஐந்தும் பாலாய் சொரியுமே'

(திருமூலர்)

ஐம்புலன்களை ஐந்து பசுக்களாகக் கற்பனை செய்து, ஐந்து பசுக்களுக்கும் மேய்ப்பனாக மனிதனைக் கூறி, பசுக்களைப் பக்குவமாகக் காத்து வந்தால் பாலாய் சொரியுமே என்று திருமூலர் பாடுகின்றார்.

இதெல்லாம், இவ்வுலகில் நாம் இருக்கும் வரை உடலைக் காத்து வாழவேண்டும் என்ற உயர்ந்த கொள்கை என்பதால் தான்.

போகின்ற உடலுக்குப் போர்வை எதற்கு? பாதுகாப்பு எதற்கு? பொறுப்பான ஒழுக்கம் எதற்கு? என்று மாறுதல் பேசி, விருப்புப் பேசும் மனிதர்களும் உண்டு.

நிலமே கடலுக்குள் மறைந்து போகிறது. கடலே இடம் மாறிப் போகிறது. குன்றுகளே கரைந்து தரையாகின்றன. எந்தப் பொருளுக்கு இந்த உலகில் அழிவில்லை? நிரந்தர மானது எது? இறைவனைத் தவிர! என்றும் பேசுவார்கள்.

இந்த உணர்வு மனதிலே வேண்டும். வாழ்கின்ற காலம் வரை, வளமாக வாழ வேண்டும். உளம் நினைப்பது போல உடல் உறுப்புக்கள் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட வேண்டும். உடல் உழைக்க வேண்டும், பயன்களை இறைக்க வேண்டும் என்ற நினைவும் வேண்டும்.

இந்தக் கொள்கைதான் இனிமையான கொள்கை.

மனம்போல வாழ்பவர்கள் தங்களது மரணத்தைத் தாங்களே; விரைவில் அழைத்துக் கொள்கின்றார்கள். தங்களை அழித்துக் கொள்வதோடு, தங்களைச் சார்ந்தவர்களையும். நம்பியிருப்பவர்களையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொல்கின்றார்கள்.

இந்த உடல் பக்குவமும் மனப்பக்குவமும் நாற்பதில்தான் நன்கு அமைகின்றது. வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொண்டு வாழும் வகையினை அறிந்து கொண்டு, வசதிகளைப் பெருக்கிக் கொண்டு வாழ முற்படும் சமயத்தில், உடல் ஒத்துழைக்காமல் போனால், வாழ்க்கை என்ன ஆகும்?

வாய்க்கு உணவை விரும்பிக் கொண்டு போகின்ற சமயத்தில், வெடுக்கென்று தட்டி விட்டால் என்ன ஆகும்? அந்த அவல நிலைதானே உடல் நலிவிலும் உண்டாகும்?

நாற்பதில் தொடங்குகின்ற வாழ்க்கைதான் நலமான வாழ்க்கை என்று சொன்னோம். அது நயமான வாழ்க்கையும் கூட, என்றும் சொல்லலாம்.

பதினாறில் படபடவெனத் தொடங்கி, இருபதில் இருப்பதை எல்லாம் அழித்துவிட்டு, முப்பதில் எல்லாமே முடிந்து போனதாக நினைத்து முடங்கிப் போய், நாற்பதில் சாவே வா என்று நலிந்து புலம்புவோர்களே இன்று நாட்டில் ஏராளமாகக் காணக் கிடக்கின்றார்கள்.

நாற்பதிலே இந்த நிலைமை என்றால், 50, 60, 70, 80, 90 என்று வயது காலத்தை கொஞ்சம் கூட்டி நினைத்துப் பாருங்கள்? மலை உச்சியைப் பார்த்து மலைத்துப் போய் நிற்பது போன்ற மயக்க நிலை தோன்றுகின்றதல்லவா!

இங்கே ஒரு பட்டியலைத் தந்திருக்கிறேன்.

ஒழுங்காக உடலைக் காத்து வந்தவர்கள், ஒழுங்காக வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வந்தவர்கள். செய்திருக்கும் சாதனையைப் பாருங்கள்.

முதுகால் வளைந்து மனதால் குனிந்து, உணர்வால் ஒடுங்கி மூலையிலே முடங்கிப் போய் கிடக்கும் முதிய வயதில், அவர்கள் வயதின் சோதனையையும், மீறி, வரலாறு புகழும் சாதனையை செய்து காட்டியிருக்கின்றார்கள்.

கிரேண்மா மோசஸ் என்பவர். தனது 100வது வயதில் பெயிண்டிங் செய்து புகழ் பெற்றிருக்கிறார்.

பெர்ட்ரண்ட்ரசல் என்ற தத்துவஞானி தமது 94வது வயதில், உலக சமாதானத்துக்காக ஓயாது உழைத்து நாடு நாடாகப் பிரச்சாரம் செய்து, வெற்றிக்கொடி நாட்டினார்.

பெர்னாட்ஷா எனும் புகழ்பெற்ற நாடக ஆசிரியர், தனது 92வது வயதில், Farfetched Fables எனும் சிறந்த நாடகத்தை எழுதிப் புகழ்பெற்றார்.

ஈமன்டி வேலரா என்பவர் தனது 91ம் வயதில் அயர்லாந்து ஜனாதிபதியாக இருந்து சிறந்த தேசத் தலைவராகப் பணியாற்றினார்.

மோ பேக்கர் எடி எனும் மூதாட்டி தனது 90ம் வயதில் கிறிஸ்டியன் சைன்ஸ் சர்ச் என்பதன் வளர்ச்சிக்கு இயக்குநராகப் பணியாற்றியிருக்கின்றார்.

கோன்ராடு அடினார் எனும் அறிஞர், ஜெர்மனி பல்கலைக் கழகத்தின் வேந்தராகப் பணியாற்றியிருக்கிறார்.

ஜோகான் உல்ப்காஸ் என்பவர் தனது 83ம் வயதில் Faust எனும் நூலை எழுதி முடித்து அரிய புகழ் பெற்றார்.

எண்பது வயதினரான ஜார்ஜ், பர்னஸ் எனும் நடிகர், 'தி சன்ஷைன் பாய்ஸ்' எனும் சினிமாவில நடித்ததற்காக அகாதமி விருதினைப் பெற்று விளங்கினார்.

தமிழகத்தில் மூதறிஞர் ராஜாஜி தனது முதிர்ந்த வயதில் உலக அமைதி காகக அமெரிக்கப் பயணம் சென்று அந்நாட்டு அதிபர் கென்னடியை சந்தித்துச் சாதித்த சாதனை கண்டு உலகமே வியந்து போற்றியது.

94ம் வயதிலும்கூட நாளுக்கு ஒரு ஊர். நேரத்திற்கு பல மேடைகளில் பேச்சு என்று, உலகம் சுற்றும் வாலிபராக தந்தை பெரியார் வாழ்ந்த விந்தை வாழ்க்கையை நேரில் நாம் கண்டோம். நம்மையறியாமல் அவரை மதிக்கிறோம். வியக்கிறோம். புகழ்கிறோம். போற்றுகிறோம். ஏன் தெரியுமா?

வயது என் செய்யும்? வளைத்து வபிறுறும் முதுமைதான் என் செய்யும்! மயக்கும் மனநிலையும், களைக்கும் உடல் தளர்வும், காலமும் என்ன செய்யும்?

ஈமன்டி வேலரா என்பவர் தனது 91ம் வயதில் அயர்லாந்து ஜனாதிபதியாக இருந்து சிறந்த தேசத் தலைவராகப் பணியாற்றினார்.

மோ பேக்கர் எடி எனும் மூதாட்டி தனது 90ம் வயதில் கிறிஸ்டியன் சைன்ஸ் சர்ச் என்பதன் வளர்ச்சிக்கு இயக்குநராகப் பணியாற்றியிருக்கின்றார்.

கோன்ராடு அடினார் எனும் அறிஞர், ஜெர்மனி பல்கலைக் கழகத்தின் வேந்தராகப் பணியாற்றியிருக்கிறார்.

ஜோகான் உல்ப்காஸ் என்பவர் தனது 83ம் வயதில் Faust எனும் நூலை எழுதி முடித்து அரிய புகழ் பெற்றார்.

எண்பது வயதினரான ஜார்ஜ், பர்னஸ் எனும் நடிகர், 'தி சன்ஷைன் பாய்ஸ்' எனும் சினிமாவில நடித்ததற்காக அகாதமி விருதினைப் பெற்று விளங்கினார்.

தமிழகத்தில் மூதறிஞர் ராஜாஜி தனது முதிர்ந்த வயதில் உலக அமைதி காகக அமெரிக்கப் பயணம் சென்று அந்நாட்டு அதிபர் கென்னடியை சந்தித்துச் சாதித்த சாதனை கண்டு உலகமே வியந்து போற்றியது.

94ம் வயதிலும்கூட நாளுக்கு ஒரு ஊர். நேரத்திற்கு பல மேடைகளில் பேச்சு என்று, உலகம் சுற்றும் வாலிபராக தந்தை பெரியார் வாழ்ந்த விந்தை வாழ்க்கையை நேரில் நாம் கண்டோம். நம்மையறியாமல் அவரை மதிக்கிறோம். வியக்கிறோம். புகழ்கிறோம். போற்றுகிறோம். ஏன் தெரியுமா?

வயது என் செய்யும்? வளைத்து வபிரூறும் முதுமைதான் என் செய்யும்! மயக்கும் மனநிலையும், களைக்கும் உடல் தளர்வும், காலமும் என்ன செய்யும்?

அபரா உழைப்பும், அருகாத, ஆர்வமும், உயரும் இலட்சியமும், உறங்காத பெருநோக்கும், இயலா செயல் கண்டு இளைக்காத முயற்சிகளும் இருக்கின்றபோது, வெற்றி வந்தல்லவோ விளையாடும்! முடிசூடும், புகழ் பாடும்! வரலாறு படைக்கும்,

வயதான காலத்தும் வளத்தோடு வாழ்ந்து காட்டிய வீரர்கள், மேதைகள், அறிஞர்கள், ஞானிகள் அனைவரின் வாழ்க்கை முறைகள் எல்லாம், இளமைக் காலத்தே இனிதாக உடலைக் காத்து வந்ததால் தான் என்கின்ற கருத்தினையே கவின் மிகு காட்சியாக நமக்குக் காட்டி நிற்கிறது!

உதிய மரமாக வளர்வதும், எட்டி மரமாகக் காய்ப்பதும், முள் மரமாக முளைத்து நிற்பதும, பட்ட மரமாகப் பட்டுரென்று போவது போல, மனித வாழ்க்கை அமைந்து விடக்கூடாது.

உயிர் காக்கும நீர் தரும் ஊற்றாக, ஊருணியாக, வயிறு காக்கும் வளமான தஞ்சை வயலாக, கனிகள் தருவதில் கற்பகத் தருவாக, கனியான அமைதி தருவதில் கலையெழில் கொஞ்சும் கோயிலாகத்தான் மனிதன் வாழவேண்டும்.

இப்படி நாம கங்கணம் கட்டிக் கொண்டால், கற்பனையை வளாத்துக் கொண்டால, காரியததில் முனைந்துவிட்டால், காலம இனிக்கும. காரியம் செழிக்கும்—அமைதி கொழிக்கும். ஆனந்தம் நிலைக்கும். அற்புதம விளைக்கும் அமர வாழ்க்கையை தெய்வீக நிலைக்கு சமுதாயத்தின் மேம்பாட்டில் உயர்த்தும்.

இத்தனைக்கும் அடிப்படை ஒழுங்கு—ஒழுக்கம் என்றால் உண்மைதானே! பயன் பெற வாழவேண்டும. நலம் பெற வாழ, நலம் தரும் வாழ்வை வாழவேண்டும், உயர்வுடன் வாழ, உயர்வுறும் பணிகளை ஆற்ற வேண்டும்.

இதுதானே இந்த வாழ்க்கையின் லட்சியம்! விலங்கு வாழ்க்கையை வெறுப்போம். விளங்கும் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டுவோம். இலங்கும் இனிமைகள் துலங்க, இன்பங்கள் துலங்க. புகழோங்கி வாழ்வோம்.

2. வலிமைக்கு வாழ்வு தருவோம்!

வான் இன்றி மழையில்லை; வயலின்றி விளைவு இல்லை; ஆனின்றி (பசு) கன்றில்லை; அரியின்றி (சூரியன்) ஒளியில்லை; கோன் (அரசன்) இன்றி காவல் இல்லை; குமரரோ தாயின்றி இல்லை என்று பாடுகிறது நீதி நூல்.

அதைப் போலவே 'வளமையின்றி இளமையில்லை' என்று பேசுகிறது ஒரு பழமொழி.

அதற்கும் மேலே சென்று 'வளமையோடு ஒக்கும் வனப்பில்லை எண்ணின், இளமையோடு ஒப்பதும் இல்' நான்மணிக்கடிகை என்னும் நூல் இப்படி பேசுகிறது.

இளமையும் வளமையும் வலிமையும் ஒன்றோடு ஒன்றாக, இரண்டறக் கலந்ததாகத் தான் வாழ்வில் மிளிர்ந்து வருகிறது.

வளம் தான் வலிமையைக் கொடுக்கிறது என்பதால் தான் வாழ்க்கையைப் பற்றிக் கூற வந்த கட்டுடல் துறவி, விவேகானந்தர் கூறினார். 'வலிமையே வாழ்வு, பலஹீனமே மரணம்' என்று.

வாழ்க்கைக்கு வலிமை தான் மிக மிக முக்கியம் என்பதை உணராதார் யார்? அறியாதார் யார்? இருந்தும் ஏன் இந்த இரண்டுங்கெட்டான் நிலை?

பலஹீனமான உடலை நம்பி வாழ்வது ஓட்டை விழுந்த படகில் பயணம் செய்வது போலத்தான், வலிமையான தேகமோ பத்திரமான, பாதுகாப்பான, உத்திரவாதம் நிறைந்த, உயர்ந்த மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அளிக்கிறது.

மனிதன் என்பதற்கு மற்றொரு பெயர் வலிமை என்றே கூறுகிறது அகராதி ஒன்று.

வலிமையே மானிடம்; வலிமையே வாழ்வு; வலிமையும் நிலமான பயணமும். வாழ்க்கையின் இலட்சியம் என்றே நாம் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மனிதனுக்கு இரண்டு கண்கள்-தாயும் தாரமும். வாழ்வின் சகல வசதிகளுக்கும், சகல விதமான இன்ப துன்பங்களுக்கும் இருவருமே சாஸ்வதமானவர்கள்.

அவர்கள் இருவரும் ஒருவனை எப்பொழுது விரும்புவார்கள்? வலிமையோடு இருக்கும்பொழுது தான். அதை எவ்வளவு அழகாக ஔவையார் பாடியிருக்கிறார் பாருங்கள்!

கல்லானே ஆனாலும் கைப்பொருள் ஒன்றுண்டாயின்
எல்லாரும் சென்றங்கு எதிர்கொள்வார்—இல்லானை
இல்லாளும் வேண்டாள் ஈன்றெடுத்தத்தாய் வேண்டாள்
செல்லாது அவன் வாய்ச் சொல்.

வலிமை இல்லாதவனை அவனது தாயும் வேண்டாள், அவன் தாரமும் வேண்டாள், அவன் பேச்சுக்கோ மதிப்பே இல்லை என்று கூறுகிறபொழுது, படிக்காதவனாக இருந்தாலும் கூட, மக்கள் பலரும் எதிர் சென்று அவனை வரவேற்று வாழ்த்துவார்கள் என்கிறார் அவ்வையார். எப்பொழுது?

'அறிவுடை ஒருவனை அரசனும் விரும்பும்' என்பது புறநானூற்றுப் பாடல். இங்கே அறிவில்லாத, படிக்காத ஒருவனை, எல்லோரும் சென்று எதிர் கொள்வார் என்கிறார் அவ்வையார்!

இது எப்படி பொருந்தும்!

ஆமாம்! அது தான் வாழ்க்கை தந்த அனுபவமாகும். படித்தவனுை, பணக்காரன் ஒருவன் நோயாளியாக இருந்தால், அவனால் வீட்டிற்கு என்ன லாபம்? சமுதாயத்திற்கு என்ன லாபம்?

'கொண்டு வந்தால் தந்தை, கொண்டு வந்தாலும் வரா விட்டாலும் தாய்' என்கிறது ஒரு பழமொழி. வாழ்விற்கு மிக அத்யாவசியமான பணத்தைக் கொண்டு வராவிட்டாலும் பாசமாக வரவேற்கும் தாய், ஒருத்தி வலிமை இல்லாதவனை எப்படி வரவேற்பாள்!

புறநானூற்றுப் பாடலிலே ஒரு தாய் கூறுவதாக ஒரு பாடல். "என் மகன் எங்கே இருக்கிறான் என்று எனக்கே தெரியாது. ஏதாவது ஒரு போர்க்களத்தில் போர் செய்து கொண்டு இருப்பான். ஆனால், அவன் வாழ்ந்த வயிறு இதோ பாரம்மா! புலி தங்கி இருந்து போன குகையைப் போல இருக்கிறது" என்று. தன் மகனை எங்கே இருக்கிறான் என்று கேட்ட ஒரு பெண்ணுக்குப் பதில் தருகிறாள்.

வலிமையுள்ள வீரனையே தாய் விரும்புகிறாள் என்பதைக் காட்டத்தான், அவ்வை அவ்வாறு பாடினாள் போலும்.

கைப்பொருள் என்றால் பணம் என்று தானே பொருள் சொல்லியிருக்கிறார்கள், வலிமை என்று யாரும் சொல்லவில்லையே என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது.

இதற்கான விளக்கத்தை வள்ளுவர் மிக அழகாக காட்டுகிறார் தன் குறள் பாவிலே !

ஆக்கம் இழந்தேம் என்று அல்லாவார் ஊக்கம்

ஒருவந்தம் கைத்துடையார் (595)

ஒருவர் தாம் தமது கைப்பொருளை இழந்து விட்டோம் என்று அல்லல் படார். அவர் யாரெனில், நிலை பெற்ற ஊக்கம் என்பதை கைப் பொருளாக உடையவர் ஆவார். என்பது அர்த்தமாகும்.

ஊக்கம் என்பதற்கு வலிமை என்று கூறுவார்கள். அந்த ஊக்கம் உடையவரையே உடையவர் என்கிறார் வள்ளுவர்.

ஊக்கம் உள்ளவரிடத்தில் எல்லா ஆக்கமும் நிறைந் திருக்கிறது என்பதினால் தான், கல்லானே ஆனாலும் என்று ஏகாரம் இட்டு, அவ்வை பாடியிருக்கிறார்.

அத்தகைய ஆக்கமும் ஊக்கமும் உள்ளவர் வாழ்வில் தான் நலமும் பலமும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும். ஏக்கமான எல்லாவற்றையும் தடுத்திருக்கும்.

கோடி கோடியாகப் பணமும், கும்பிட்டுத் தொழத்தக்கப் பதவியும், வாசனை கலந்த மணப்பொருளால், மயக்கம் தரத் தக்க ஆடை அணிகளும் கொண்டிருந்தாலும், வலிமை இல்லாதவனுக்கு எந்தத் தோற்றத்தையும் ஏற்றத்தையும் அவை அளிக்காது என்பதனால் தான், 'வண்மை இலாளர் வனப்பின்று' என்று இன்று நாற்பது பாடிய புலவர் கூறுகிறார்.

அத்தகைய ஆற்றல் மிக்க வலிமை எப்படி வரும்? அரிய முயற்சியால் தான் வரும். உரிய பயிற்சிகளாலே தான் சேரும்.

ஆனந்தமாக அலைந்து திரிந்து உறங்கும் சோம்பேறிகளுக்கு வலிமை வரவே வராது.

வலிமையான திடமான மனதிலிருந்து தோன்றும் திவ்யமான சக்தியான, திடமான மனது தான், புறத்தாக்குதல் அனைத்தையும் சமாளித்துப் புறம் தள்ளி வெற்றி கண்ட செம்மாந்த சக்தியாக உருவாகிறது. தினம் தினம் வெளியாகிறது. தீராத வலிவினையும் தருகிறது.

வலிமைக்கு இத்தனை பெருமை என்றால் அதனை வாங்கிக் கொள்ள, ஏந்திக் கொள்ள, வளர்த்துக் கொள்ள, வைத்துக் கொள்ள எத்தகைய மனத்தையும் மாண்பையும் ஒருவர் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்?

சுகமான மனோநிலையை மட்டுமல்ல, சுகமான நல்ல சூழ்நிலையையும், சுதந்திரமான நல்ல வாழ்க்கையையும் உருவாக்கித்தரும் வலிமையை நாம், ஒரு நாளிலே ஓடிப்போய் பெற்று விட முடியாது.

'இருக்கிறது இளமை என்று வாரி இறைத்து விட்டால்! இருக்கிறது வலிமை என்று இறைத்துத் தொலைத்து விட்டால்! இருக்கிறது செல்வம் என்று எண்ணி இன்றே அழித்து விட்டால்! போனது வராது... புலம்பினாலும் திரும்பாது...

இருக்கும் பொழுது இனிக்கின்ற இளமையை, கொழிக்கின்ற வலிமையை, வாராமல் வந்த மாமணி போல பாதுகாத்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். பண்பு நிறைந்த செயல்களால், பழுது படாத ஒழுக்கங்களால். பயன் மிகுந்த வழக்கங்களால் பெருக்கிக் கொள்ள முயல வேண்டும். அதுவே புத்திசாலித்தனம்.

வலிமை எல்லோர்க்கும் உண்டு. அப்படி வந்து தங்குவது இயற்கையின் இனிய பரிசாகும். பரிசாக வந்ததை பண்புடன் ஏற்று, பாதுகாத்துப், பெருக்கிப் பேரின்பம் அடைவதையே வாழ்க்கை இலட்சியமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

இலவசமாகக் கிடைக்கிற நீரையும், நெருப்பையும், காற்றையும் நாம் ஏளனமாகக் கருதுவது இயல்புதான். நம்மையறியாமல் நமக்குக் கிடைக்கும் இளமையையும் வலிமையையும் இப்படித்தான் கருதுகிறோம். தேவைப் படுகின்றபோது கிடைக்காத நீருக்கும் காற்றுக்கும் ஏங்குவது போல, வாழ்க்கைக்கு வேண்டும்போது ஓடிப்போய் ஒரு நிமிடத்தில் பெற முடியாதது வலிமையாகும்.

குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடும் இடத்திலே என்பார்கள். வலிமையும் இளமையும் பண்பாளர் இடத்திலே தான் தங்கும் என்பது தான் பொருந்தக் கூடிய வாசகமாகும்.

வலிமை நம்மிடம் வந்திருக்கிறது. அதை வரவேற்று வாழ்வு தருவோம். வளமான வாழ்வு பெறுவோம். இப் பிறவியில் நமக்கு வேறென்ன பேறு வேண்டும்?

3. ஆண்களுக்கு எத்தனை ஆண்டுகள் வலிமை இருக்கும்?

இது என்ன கேள்வி!

ஆண்களுக்கு இல்லாத வலிமையா? எத்தனை ஆண்டுகள் எத்தனை ஆண்டுகள் என்று எப்படி சொல்ல முடியும்? ஆயுள் முழுவதும்தான்! வலிமை என்பது ஒருவரின் உச்சக் கட்ட வலிமை! எல்லா சக்தியும் ததும்பி நிற்கும் அந்த வலிமை எத்தனை ஆண்டுகள் உடலில் தங்கி இருக்கும்?

இந்த கேள்விக்குப் பதில் 4 ஆண்டுகள்!

நான்கு ஆண்டுகள் தானா? நம்ப முடியவில்லையே!

இப்படித்தான் நம்பியிருந்தார்கள் பழங்கால கிரேக்க நாட்டினர். உடலே கோயில். உடலே தெய்வம் என்று வாழ்ந்தவர்கள் தான், இப்படி நம்பினார்கள்.

இந்த நம்பிக்கையை வைத்துத்தான் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஒலிம்பிக் பந்தயம் நடத்தவேண்டும் என்றும் திட்டமிட்டார்கள். செயல்பட்டார்கள்.

இதற்காக ஒரு கதையையும் கூறி வந்திருக்கின்றார்கள்.

கிரேக்க நாட்டில் ஓரிடத்தில், ராணியாக ஒருத்தி இருந்தாள். அவ்வாறு ராணியாக வரத்தகுதி—ஒன்று அவள் கோயில் பூசாரியாக இருக்க வேண்டும். அல்லது விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வென்ற வீராங்கனையாக இருக்க வேண்டும் என்பது விதி.

எந்த வழியிலேயோ ராணியாக வந்து விட்டவள் ஒருத்தி. விளையாட்டுப் போட்டி ஒன்றை நடத்துவாள். நாடு முழுவதிலுமுள்ள கட்டிளங் காளைகள், இளைஞர்கள் அத்தனை பேரும் வந்து. ஆர்வமாக அல்ல. அல்ல, ஆவேசமாகக் கலந்து கொள்வார்கள்.

காரணம், நம்ப முடியாத பரிசல்லவா அவர்களுக்குக் கைமேல் கிடைக்கிறது!

போட்டிகளில் வென்ற தலையாய வீரனுக்குக் கிடைக்கும் பரிசு...அந்த ராணிக்குக் கணவனாக ஆகிவிடுவதுதான்.

ஆமாம்! அழகிய ராணி. அந்தப்புர வாழ்க்கை, அரச பீடம், ஆட்சியின் மாட்சி...எல்லாமே ஒரே நாளில் கிடைக்கும்.

எத்தனை ஆண்டுகள் அவனுக்குக் கிடைக்கும்?

49 அல்லது 50 முழு நிலாக்காலம் வரை.

அதாவது 4 ஆண்டு காலம்.

அதற்குப் பிறகு? ராணியானவள் மீண்டும் போட்டி விளையாட்டுக்களை நடத்துவாள். நாட்டிலுள்ள அத்தனை வீரர்களும் இளைஞர்களும் வந்து போட்டியிடுவார்கள்.

ராஜாவும் தான் போட்டியிடுவார். கட்டாயம் போட்டியிட்டே தீர வேண்டும்.

இந்தப் போட்டியில் இந்த முறை ராஜா வெற்றி பெற்று விட்டால் அவருக்கு மீண்டும் அரசபோகம் — அரசியின் அந்தப்புரம்... அத்தனையும் கிடைக்கும்.

தோற்று விட்டால்?...

வெற்றி பெற்ற இளைஞன் ராணிக்குக் கணவனாகி விடுவான்.

தோற்ற ராஜாவின் தலை, கோயில் பீடத்திலே வைத்து துண்டிக்கப்படும்.

அந்தத் தண்டனை வேண்டாமென்றால், மலை உச்சியிலிருந்து கீழே உருட்டித் தள்ளப்படுவார்.

இந்த இரண்டு தண்டனைகளில் ஏதாவது ஒன்றைக் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்ள மாஜி மன்னருக்கு. அரசியின் முன்னாள் கணவருக்கு உரிமையுண்டு.

ராணி எப்பொழுதும் ராணிதான். அவள் இறக்கும் வரை. இப்படி ஒரு கதை.

இந்த அடிப்படையில்தான்; நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்றன என்பது ஒரு புராணக்கதை.

ஆனால், இந்த நான்கு ஆண்டு வலிமை என்ற நம்பிக்கையை, பல வீரர்கள். வீராங்கனைகள் பொய்யென்று அல்லவா இப்போது மெய்ப்பித்துக் காட்டியிருக்கின்றார்கள். காட்டி வருகின்றாகள்.

மிலோ என்ற ஒரு மல்யுத்த வீரன். 28 ஆண்டுகள் வரை, எவரும் வெல்ல முடியாத மல்யுத்த வீரனாக அல்லவா விளங்கியிருக்கிறான்,

இதுபழைய வரலாறு என்றால். நிகழ்காலத்தில் எத்தனை எத்தனை சான்றுகள்—

ஆல்பாட் ஓர்ட்டர் என்ற ஓர் அமெரிக்க வீரர், நான்கு ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் தட்டெறியும் போட்டியில் புதிய புதிய சாதனைகள் நிகழ்த்தி, நான்கு தங்கப்பதக்கங்களை வென்றிருக்கிறாரே!...

விக்டர் சானியேவ் என்ற ரஷ்யா வீரர் மும்முறைத் தாண்டும் போட்டியில் 3 தங்கப் பதக்கங்களை—மூன்று ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் 12 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து வெற்றி பெற்றிருக்கிறாரே!

பாவோ நர்மி என்ற பின்லாந்து வீரர் —12 ஆண்டுகள் ஓடி. நீண்டதூரப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு, 12 தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்றிருக்கிறாரே...

இதுபோல எத்தனையோ சான்றுகள் உள்ளன.

இவர்கள் இவ்வாறு வலிமை உள்ளவர்களாக விளங்கி உலகுக்கு வழிகாட்டுகின்றார்களே...

என்ன காரணம்?

உடலை ஒழுங்காகப் பாதுகாத்து, உடற் பயிற்சி செய்து, வலிமையுடன் ஒப்பற்ற வாழ்வு வாழ்ந்ததால் தான் ...

கேட்பதைத் தருவது காமதேனு என்பார்களே. அந்தக் காமதேனு நமது தேகம் தான் என்றால், ஆச்சரியமாக இருக் கிறதல்லவா!

சேர்க்கின்ற காலத்தில் சேர்த்து வைத்து, சிக்கனமாக செட்டாகப் பயன்படுத்திக் காத்தால், காலம் முழுவதும் குறையாத வலிமையுடன் வாழலாம் என்ற நம்பிக்கையுடன் நாம் நமது பயணத்தைத் தொடர்வோம்!

4. என்ன செய்யும் இந்தக் குறைகள்?

கடல் ஒருபுறம் வற்றியது போலத் தோன்றினாலும், இன்னொரு புறத்தில் அதிகமாகிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. என்றாலும் கடல் ஒருபோதும் வற்றுவதில்லை.

உடலிலும் ஓர் உறுப்பு குறைந்து இருந்தாலும் இன்னொரு புறம் மற்றொரு உறுப்பில் ஆற்றலும் சக்தியும் அதிகமாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கும். உறுப்புக்கள் குறைந்தாலும், உடல்தன் உறுப்பை இழந்தாலும், உடலில் உள்ள ஆற்றல் ஒரு போதும் குறைந்து விடுவதில்லை.

இயற்கையின் இனிய சக்தியும் பெருமையும் இதுதான், அதுவும் இயற்கையை அனுபவிக்கின்ற மனிதர்களும், இதற்கு விலக்காக இருக்க முடியுமா என்ன?

அரிதரிது மானிடராகப்பிறத்தல் அரிது. அதனினும் அரிது கூன், குருடு, செவிடு, பீடு நீங்கிப் பிறத்தல் என்றாள் ஔவை. குறையுடையவராகப் பிறப்பது நம் கையில் இல்லையே! அது கடவுளின் குற்றம்.

ஆனால், அந்தக் குறையை நிறைவுடைமை ஆக்கி, நெஞ்சத்தால் நிமிர்ந்து உலகத்தில் உயர்ந்தவராகி விடுபவன் தான் மனிதன். அதை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளும் வழிதான் அறிவுடைமையாகும்.

உறுப்பில் ஊனம் என்பது உருவாகின்ற ஞானத்தைக் குறைப்பது இல்லை. ஞானத்தையும் மாபெரும் பலத்தையும் காத்து வளர்க்கும் மாபெரும் பீடமாகவே குறைகள் நிறைவு செய்து உதவியிருக்கின்றன இதை நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கின்றார்கள் டல வீரர்கள் தங்களது உண்மையான வாழ்க்கை முறையால்.

விளையாட்டுப் போட்டி என்றால் வல்லமை உள்ளவர்களே போட்டியிட வந்துகூடும் இடமல்லவா! அதிலும் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் தங்கப்பதக்கங்களைப் பெற்று உலக வீரர்களாக, சிறந்த வீராங்கனைகளாக, அழியாப் புகழை பலர் பெற்றிருக்கின்றார்கள் என்றால் நம்மால் நம்ப முடிகிறதா என்ன?

பிறக்கும்பொழுதே குறைமாதக் குழந்தை. பிறந்த குழந்தை இனி பிழைக்காது என்று பெற்றோர்கள் முடிவு கட்டி விட்டனர். இருந்தாலும் அந்தக்குழந்தை எப்படியோ பிழைத்துக் கொண்டது.

சிறுவனாக வளர்ந்தபொழுது இளம்பிள்ளைவாதம் வந்து கால்களை முடக்கிவிட்டது. இவனால் இனி மேல் நிற்கவே முடியாது, நடக்கவே முடியாது. என்று டாக்டர்களும் முடிவு கட்டி விட்டனர்.

பலமில்லாத கால்களுக்குப் பயிற்சி செய்து பாருங்களேன் என்று ஒருவர் அறிவுரை தந்து விட்டுப் போய் விட்டார். அதையே அந்தச் சிறுவன் வேதவாக்காகக் கொண்டு விட்டான்.

பயிற்சியோ பயனளித்தது படுத்துக் கிடந்தவன் நிற்கத் தொடங்கினான். ஆனால் நாள் தோறும் நடைபெற்ற அவனது பயிற்சி நிற்கவில்லை. பிறகு, நடக்கத் தொடங்கினான். இருந்தாலும் பயிற்சியை அவன் விடவில்லை.

எதிர்பார்த்த அளவுக்குமேல் அவனுடைய கால்களுக்கு வலிமை வந்துவிட்டது. அவனால் என்ன செய்ய முடிந்தது? அந்த வலிமையை எதற்காகப் பயன்படுத்தினான். 12 ஆண்டுகள், அவன் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில், உலக சாம்பியனாகத் திகழ்ந்தான். 10 தங்க மெடல்களைப் பரிசாகப் பெற்றான்.

நின்ற இடத்தில் இருந்தே உயரத்தாண்டும் போட்டியில் அவனது சாதனை 5 அடி 5 அங்குலம். நின்ற இடத்திலிருந்து நீளத்தாண்டும் போட்டி-என்பதாக 10 தங்கப்பதக்கங்களைப் பெற்று! 'மனிதத்தவளை' என்ற மா பெரும் புகழையும் பெற்று விட்டான்.

ஏழைத்தாய் ஒருத்திக்கு 19 குழந்தை. ஏழ்மையில் தவித்த குடும்பத்தில் அவள் டபுள் நிமோனியா என்ற விஷக் காய்ச்சல் அவளைத் தாக்கிய காரணத்தால் இளம்பிள்ளை வாதம் வந்து பிடித்துக்கொண்டது. படுத்தப்படுக்கையானாள் அந்தச் சிறுமி.

ஏழைத்தாயால் பணத்தை வாரி இறைக்க முடியுமா என்ன? தினம் 90 மைல் தூரம் ரயிலில் சென்று மருத்துவ மனைக்கு போய் மருத்துவம் செய்தாள் தாய். தாயின் தவம் பலித்தது.

8 வயதில் நிற்கத் தொடங்கினாள் அந்தச்சிறுமி. குச்சிகள் தாங்கிக் கொள்ள 11 வயது வரை நின்றாள். தனியாக செய்யப்பட்ட காலணிகளைப் பொருத்திக் கொண்டு நடக்கத்தொடங்கினாள். 13ஆவதுவயதில் மற்ற பெண்களைப் போலநடந்தாள். ஓடினாள்.

ஆனால் தனது 17வது வயதில் கல்லூரியிலே நடந்த போட்டிகளில் சிறந்த ஓட்டக்காரியாகத் திகழ்ந்தாள். அவளது விடாமுயற்சியால் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் 3 தங்கப்

பதக்கங்களை வென்று முடிசூடா ராணியாகத் திகழ்ந்தாள். அவள் பெயர் 'வில்மா ருடால்ப்'.

பிறக்கும் பொழுதே இடதுகையை ஒடித்துக்கொண்டு அவன் பிறந்தவன். இடது கைக்கும் வலது கைக்கும் 4 அங்குலம் வித்தியாசம். சிறுவனாக இருந்த போது 4 முறை வலதுகையை ஒடித்துக் கொண்டவன் அவன். 15 வயதிற்குள்ளே பல முறை உடைந்த வலது கையையும், நீளம் குறைந்த இடக்கையையும் வைத்துக் கொண்டு அவன் ஆடாத ஆட்டங்கள் இல்லை.

கால்பந்தாட்டத்தில் சிறந்த வீரனாக வேண்டும் என்ற வெறி அவனிடம் இருந்தாலும் பயிற்சிகள் செய்யத் தொடங்கினான். அதுவே அவனை பலவானாக்கி விட்டது.

சங்கிலிக் குண்டினை (Hammer Throw) சுழற்றிச் சுழற்றி எறிவதில், ஏறத்தாழ ஏற்றத்தாழ்வுள்ள இரண்டு கைகள் அவனுக்கு இயல்பாக உதவி செய்தன.

அதனால் அவன் 1956-ம் ஆண்டு மெல்போர்னில் நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில், சங்கிலிக்குண்டு வீசுவதில் சாதனை புரிந்து தங்கப்பதக்கம் பெற்றான்.

தன் கால்கள் தீயினால் கருகிவிட்ட போதும் பயிற்சியின் மூலம் கால்களைப் பலப்படுத்திக் கொண்டு, ஒலிம்பிக்கில் தங்கப்பதக்கம் பெற்றான். கிளென் கன்னிங்காம் எனும் அமெரிக்க இளைஞன்.

இவர்களை எல்லாம் பார்க்கும் பொழுது, உடலில் குறைகள் இருந்தால் என்ன? வறுமை வந்து மறித்தால் என்ன? உண்மையான உழைப்பும், உற்சாகமான பயிற்சியும், விட்டு விட்டு விலகாத முயற்சியும், மங்காத மனோதிடமும், மனோ

பூலமும் உள்ளவர்களின் முன்னே. குறைகள் கால் தொட்டு வணங்கி வாழ்த்திடும் தத்துவத்தையல்லவா, இந்த வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் நமக்குக் காட்டியிருக்கின்றார்கள் !

மனக்குறைகளும் பணக்குறைகளும் உடல் குறைகள் போலத்தான். அவற்றை வெல்லும் சக்தி நம்மிடம் தான் இருக்கிறது. அல்லும் பகலும் இந்த அரிய வலிமையை நாம் வளர்த்துக் கொண்டால், பிறந்த பயனை பேரின்பப் பயனாகக் கொண்டு துய்க்கலாம்.

அதுதானே பகுத்தறிவுள்ள மனித குலத்தின் பண்பான பெருமையாகும்.

5. வலிமையே வழிகாட்டுகிறது!

வானத்திலே மீன்களையும், வனத்திலே மரங்களையும் எண்ணிவிடலாம் போலிருக்கிறது. வளர்ந்து வரும் ஜனத் தொகையை எண்ணவோ 'இதுவரை பெருகியது போதும்' என்று கட்டுப்படுத்தவோ யாராலும் முடியாது போலிருக் கிறது.

வீதி வீதியாக விளம்பரங்கள்.

விதவிதமான சினிமாப் படங்கள்.

அதே தொழிலாக உள்ள அதிகாரப் படைகள் ஆர்ப்பாட்டமான செலவுகள் அனைத்துக்கும் 'டாட்டா' காட்டி விட்டு, ஜனப் பெருக்கம் நம் நாட்டில் 'ஜாம் ஜாம்' என்று முன்னணிக்கு வந்து கொண்டிருக்கிறது.

முப்பது முக்கோடி ஜனங்கள் என்று பாரதி பாடிய பாட்டை, இன்று வெளியே முணுமுணுக்கக்கூட முடியவில்லை. அதுதான் இப்போது 70 கோடியாகி விட்டதே! இதை எழுதி முடிப்பதற்குள் எத்தனை குழந்தைகள் 'ரிலீஸ்' ஆகி இருக்குமோ என்னவோ!

ஜனக்கட்டுப்பாடு வேண்டுமென்றால், மக்களுக்கு மனக் கட்டுப்பாடு தான் முக்கியமாக வேண்டும். மனக்கட்டுப் பாட்டில் மக்கள் வாழ வேண்டுமென்றால், உடல் கட்டுப்பாடு தான் முக்கியமாக வேண்டும்.

நல்ல உடலில் தான் நல்ல மனம் இருக்கும் என்பார்கள்.

வலிமையான உடலில் தான் வலிமையான மனம் வளரும். வாழும் என்பார்கள்.

வலிமையான உடலுக்கு அடிப்படை தேவை உடல் உழைப்பு.

வியர்வை சிந்தும் வேலை—உயர்வைத் தரும் உடற் பயிற்சி.

இரண்டையும் இரண்டு கண்களாகக் கொண்டு விட்டால், 'மனிதன்' என்ற முகத்தில் பொலிவும் வலிவும் என்ற தெளிவு வந்துவிடும்.

இரண்டையும் ஏக காலத்தில் வழங்குவது விளையாட்டுக்கள் தான்.

விளையாட்டானது விருப்பமாக செயல்படக்கூடிய ஒரு சிறப்பான காரியமாகும்.

விளையாட்டு ஆடுவோரின் மனதை மகிழ்விக்கிறது. உறுப்புக்களை உற்சாகமாக இயக்குகிறது. உணர்வுகளிலே தன்னம்பிக்கையை ஊட்டுகிறது.

நேரத்தைப் பயனுள்ள முறையிலே நிறைவு செய்கிறது. நெஞ்சிலோ புதுத்தெம்பினை ஊட்டுகிறது.

இதனால் என்ன பயன் வந்து விடப் போகிறது என்ற கேள்வி எழுவதும் புரிகிறது.

விளையாடுபவர்கள் அதிகமான பிராணவாயுவை விளையாடும் போது சுவாசிக்க நேரிடுகிறது. அந்து மூச்சிழுக்கும்போது நுரையீரல் நல்ல காற்றை நிறையப் பெற்றுக் கொள்கிறது.

இதனால் இரத்தம் தூய்மையடைகிறது. இரத்த ஓட்டம் ஆற்றலுடன் விரைவும் பெறுகிறது.

இப்படி ஏற்படுகின்ற நிகழ்ச்சியினால், வேண்டாத கழிவுப் பொருட்களான வியர்வை, லேக்டிக் ஆசிட், கரிமில

வாயு, போன்றவை, விரைந்து உடலைவிட்டு வெளியேறுகின்றன.

தேகம் தூய்மையடைகிறது.

முகத்திலே அழகு விளைகிறது.

உடலில் ஓர் அற்புத் தோற்றம் உண்டாகிறது.

தனது உடல் நன்றாக உருவாவதை எந்த மனிதனும், எந்த மங்கையும் வெறுப்பதில்லை.

இருக்கின்ற தனது அழகினை இழந்திட யாரும் விரைந்து ஓடுவதில்லை. ஒப்புக்கொள்வதுமில்லை.

வந்த அழகைக் காத்துக் கொள்ளவும், வளையம் உருகின்ற வலிமையை விருத்தி செய்து கொள்ளவுமே மனிதர்கள் விரும்புவார்கள். அப்படித்தான் விரும்ப வேண்டும். அது தான் நியாயம். அவர்கள் தான் மனிதர்கள்.

அப்பொழுது தான் உடலின் சக்தியை உபயோகமற்ற முறையில் வீணாக்கிட யாருமே முனைய மாட்டார்கள், முன்வரவும் மாட்டார்கள். அதுதான் அறிவார்ந்த மக்களின் பண்பாடும் ஆகும்.

எங்கே உடல் கட்டுப்பாடு வந்து விடுகிறதோ அங்கே சக்தியை செலவு செய்ய விரும்பாத மனக்கட்டுப்பாடும் வந்து விடுகிறது.

விளையாட்டிலே ஓர் எல்லை உண்டு. இலக்கு உண்டு. விதிமுறைகள் உண்டு. விளையாடும் நெறிமுறைகள், எழுதாத மரபுகள், நல்ல நலம் காக்கும் பழக்கவழக்கங்கள், திருப்தி கொள்ளத்தக்க சூழ்நிலைகள். தீமைகளைத் தவிர்க்கும் புதிய புதிய சந்தர்ப்பங்கள், பிறருக்கு உதவும் பண்பான செயல்கள் பரிவுகள், புரியாத உறவுகள் அத்தனையும் உண்டு.

அதுபோலவே, இருக்கின்ற இளமையை இழந்து விடாமல், கட்டிக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற சுவையுள்ள குறிக்கோளும் அந்த விளையாட்டிலும் உண்டு.

விளையாட்டின் நோக்கம் எவ்வாறு கற்பிக்கப்படுகிறதோ அப்படித்தான் அந்த விளைவு இருக்கும் என்பது உண்மை.

விளையாடியும் வேலை செய்தும் களைத்த உடல், வளர்ந்த உடல நோக்கத்தில் நல்லதாக வளர்க்கப்பட்டிருந்தால் நினைவுகளும் நல்லதாகத்தான் வரும். எண்ணிச் செயல்படும்.

திடல விளையாட்டில களைத்த உடல், உடல் விளையாட்டை நினைத்துப் பார்க்காத பேராண்மையை உண்டாக்கிவிடும். இளமை இன்பத்தை நினைக்கின்ற கிளர்ச்சியூட்டும உடலுறவில் வீணாக்கிவிட மனமானது இடம் கொடுத்து விடாது.

'விந்து விட்டவன் நொந்து கெட்டான்' என்ற பழமொழியை அடிக்கடி நினைவூட்டும், தானும் நலிந்து, தன் குடும்பமும் நலிந்திட விளையாட்டு மனமானது என்றும் அது துணை போகாது.

விளையாட்டு உணர்வு என்பது இயற்கையான மருந்து வலிமைக்கு விருந்து. விளையாட்டில் ஈடுபடுவது இயற்கை யாகத் தன்னைக் கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளும் இயல்பான நெறிமுறை.

இந்த உடல்கட்டுப்பாட்டையும் மனக் கட்டுப்பாட்டையும் உயர்த்திக் கொண்டு உயர்ந்தால் குடும்பக் கட்டுப்பாடும் தானாகவே வந்துவிடும்

விளையாட்டு வலிமையுடன் வாழ வழிகாட்டுகின்றன, விளையாட்டை நீங்களும்பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அது தான் சீரான வழி. சிக்கனமான வழி. சிறப்பான வழியுங்கூடா. இப்படி சிந்தித்தால், செயல் பட்டால், நமது நாடு நிச்சயம் மேலோங்கும் நாட்டுமக்கள் நலமுடன் வாழ் வார்கள். அளவான குடும்பம் ஆரோக்கியமான குடும்பம் அல்லவா !

6. வலிமையே வாழ்வு

'வலிமையே வாழ்வு. வலிமையற்ற பலஹீனம் மரணம்' என்று வலியுறுத்திக் கூறுவார் வீரத் துறவி விவேகானந்த அடிகள்.

வலிமை என்றால் என்ன?

நல்ல உடல் அமைப்புடன் விளங்குவதா?

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுகின்ற திறத்துடன் திகழ்வதா?

நல்ல கட்டு மஸ்தான தேகத்துடன் இருப்பதா?

'நான் எந்த நோயும் இல்லாமல் இருக்கிறேன்' என்பதா?

நான் நலத்துடன் வாழ்கிறேன் என்பதா?

திறம் மிகுந்த வலிமை என்பது மேலே கூறிய எல்லா நிலைகளுக்கும் மேற்பட்ட ஓர் இனிய நிலை.

ஆக, நாம் வலிமை என்றால் என்னவென்று விளக்கமுறத் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

''உடல் திறனில் நிலையான வலிமை என்பது, ஒரு காரியத்தை சீராகவும் சிறப்பாகவும் செய்து முடிக்கக் கூடிய

தேகநிலை. அதாவது நோயணுகாத நலமார்ந்த தேகநிலை. நல்ல நெஞ்சுரமும், நுண் திறமும் வாய்ந்த சக்தி மிகுந்த தசைகளையும் எலும்புப் பகுதிகளையும் உடைய தேகம்"

இப்படியெல்லாம் விளக்கம் கூறுகின்றார்கள்.

உடல் வலிமை என்பது இயற்கையாக வந்துவிடுவதில்லை. இந்தத் தகுதி நிலை உடற்பயிற்சியால் மட்டுமே பெறக் கூடிய பரிசாகும்.

இந்த வலிமை உடல் வலிமை என்று மட்டும் நாம் தனிமைப் படுத்தி விடக் கூடாது. உடல் வலிமை என்பது நான்கு வலிமைகளுள் ஒரு வலிமை தான்.

1. உடல் வலிமை (Physical Fitness)

2. மன வலிமை (Mental Fitness)

3, உணர்வு வலிமை (Emotional Fitness)

4. உடனுறை வலிமை (Social Fitness)

உடலால் வலிமையுடையவராக இருந்தால், மட்டும் போதாது. அதனாலே அவர் சிறந்த செயலாற்றல் உள்ளவர், சந்தோஷமாக இருக்கிறார், நுண் திறன்களில் தேர்த்தியாக விளங்குகிறார் என்று சொல்லிவிட முடியாது.

உடலால் வலிமை இல்லாதவராக ஒருவர் இருந்தால், அவருக்கு அதிக ஆற்றல் இருக்காது; அன்றாடம் வேலைகளைக் களைப்பின்றி தொடர்ந்து செய்திடும் சக்தி அவரிடம் இருக்காது. உணர்வு பூர்வமாக காரியங்களை உத்வேகத்துடன் பணியாற்ற முடியாது; அதே நேரத்தில் அடிக்கடி நோய்க்கு ஆளாகும் அவதியும் நேர்ந்திடும் என்று நாம் திட்டவட்டமாகக் கூறலாம்.

வலிமையான உடல் திற நிலை என்பது ஆண் பெண் அனைவருக்கும் அவசியமான ஒன்று. எல்லா நிலை வயதினருக்கும் இருக்க வேண்டிய ஒன்று. குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் கூடுதலாகக் கொண்டிருக்க வேண்டிய ஒன்று.

ஏனென்றால், இத்தகைய திற நிலை தான், ஒரு செழுமை நிறைந்த முழுமையான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும் ஆனந்திக்கவும் உதவுகிறது.

2. நமக்கு ஏன் உடல் திற நிலை வேண்டும்?

தேசங்கள் எல்லாம் அழிந்து போயின. ஆங்கே தோன்றி அழகு காட்டி அறிவை ஊட்டி. நளினம் காட்டி வாழ்ந்த நாகரிகங்கள் எல்லாம் நலிந்து நாசமாகிப் போயின. ஏன்? என்ன காரணம்?

நாடுகள் நாசமானதற்கும், அவற்றில் வாழ்ந்த மக்களின் வரலாறும் புகழும் அழிந்து போனதற்கும் காரணம்—அந்த மக்கள் உடல் திற நிலையில் தளர்ந்து போனது தான், திற மிழந்து தாழ்ந்தது தான்.

அதனால் என்ன ஆயிற்று?

கலைகள் அழிந்தன. காலங்காலமாய் தொடர்ந்து வந்த மக்களது அழகு களையிழந்தன. பிறர் போற்றி நின்ற புகழும் போய் தொலைந்தன. எல்லாவற்றுக்கும் அடித்தளமாக இருந்து வான்மேவ வளர்த்த செல்வங்கள் சீர்குலைந்தன. அன்னியர் ஆக்ரமிப்பிலே அனைத்தும் ஒழிந்தன.

காரணம்—மக்கள் உடல் திற நிலையை இழந்தது தான்.

இதனால் தான் வரலாறு எழுத வந்த ஆசிரியர்கள் எல்லோரும், பொற் காலம் படைத்த நாடுகளின் விழுந்த பேரபாயத்தை, பிற நாடுகளும் பெறக் கூடாது என்ற ஆதங்கத்துடன் எழுதினர்.

திறமாக வாழுங்கள். வலிமையுடன் வாழுங்கள். உடலாலும் மனதாலும் ஓங்கிய திறத்துடன் வாழுங்கள்.

இந்த உண்மையை உங்கள் உள்ளத்திலே நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். நொடிக்கு நொடி நினைத்துக் கொள் ளுங்கள். செயலுக்கு செயல் புகுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சீரான சமுதாயம் படைக்க, செழிப்பான வாழ்வு மையம் அமைக்க, மக்களே! உடலால் வலிமை பெறுங்கள். வாழ்வில் முழுமை பெறுங்கள் என்று எழுதி அழைக்கின்றார்கள் அழுதும் அறிவுரை பகர்கின்றார்கள்.

கேட்டவர்கள் களிப்புடன் வாழ்கின்றார்கள்,

கேளாதவர்களோ மகிழ்ச்சியைக் கோட்டைவிட்டு விட்டு, புலம்பும் வாயுடன் போய் முடிகின்றார்கள்.

3. நாம் வாழும் காலம்

புதிய புதிய விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புகள். ஒரு பொத்தானை அழுத்திவிட்டால், ஆட்கள் செய்ய வேண்டிய அத்தனை வேலைகளையும் நிமிடத்திலே செய்து முடிக்கக் கூடிய வசதிகள்.

வீடுகள், பள்ளிகள், அலுவலகங்கள். தொழிற்சாலைகள் மற்றும் மக்கள் கூடும் இடங்களில் எல்லாம் எந்திரங்கள் வேலைப் பளுவை பகிர்ந்து கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டன.

அதனால் மனிதர்கள் வசதிக்குள் விழுந்து விட்டார்கள். ஆமாம்— அசதிக்குள் விழுந்து விட்டார்கள்.

நமது உடலுக்கு உழைப்பு தேவை என்ற உண்மையான தத்துவத்தை உதறித் தள்ளி விட்டார்கள். எதற்கெடுத்தாலும் மெஷின்களை நம்புவது போல, தங்களுக்குத் தேவையான

வற்றை செய்து கொள்ளக் கூட, வேலையாட்களைத் தேட ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

உடலுக்கு வேண்டிய திறமை, முயற்சி, பலம், எல்லா வற்றையும் சேர்ப்பதற்குப் பதிலாக, தீர்க்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

நமது மூதாதையர்கள் முழு பலத்தோடு வாழ்ந்தார்கள் என்பதை சொல்லி மகிழும் அளவுக்கு, நம் காலத்தவர்கள் உடலில் பலமின்மையையும், பலஹீனத்தையும் நலிவையும் நோய்களையும் சுமந்து வாழத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

கற்கால மக்கள், அவர்களைத் தொடர்ந்து வாழ்ந்த பொற் கால மக்கள் வரை, தங்கள் கடின உழைப்பினால் அமைந்த கட்டர்ன உடலோடு களிப்புடன் வாழ்ந்தார்கள்.

நாம் வாழும் காலமோ, உடலை மறந்திருக்கும் காலம். ஆனாலும் அந்த அற்புத உடலுக்குள். அமைந்திருக்கின்ற மனத்தின் வலிமையையும் அதன் ஆற்றலையும் நுணுக்கங் களையும்நம்பியே வாழ்கிறோம்.

'நாற்பது வயதில் தான் நல்ல வாழ்க்கையே ஆரம்பிக் கிறது' என்ற பழமொழி பொய்யாகிப் போய் விட்டது.

'மூப்பது வயதிற்குள்ளேயே எல்லாமே முடிந்து விட்டது' என்ற முடிவுக்கு மக்கள் வரத் தொடங்கியது தான் காரணம்.

ஏனென்றால், முப்பது வயதிற்குள்ளேயே பலப் பல நோய் களுக்கு ஆளாகிப் போகின்ற மக்களைச் சுமந்திருக்கும் கால மாகப் போய்விட்டது.

மக்கள் கண்டதையெல்லாம் கண்ட நேரத்தில் உண்ணும் பழக்கத்தால் ஏற்படுகின்ற ஊளைச் சதை பெருக்கம், பெருத்த தொந்தி, அதனால் ஏற்படுகின்ற பின்புற

முதுகு வலி, மன உலைச்சல்கள், அதிக இரத்த அழுத்த நோய், இயற்கை நிலைக்கு மேலே எழுகின்ற நாடித்துடிப்பு - மூச்சடைப்பு, பலஹீனமான உடற்கூடு, அத்துடன் இருதய நோய்கள்.

இத்தனையும் முப்பது வயதிற்குள்ளே வந்து தலை நீட்ட ஆரம்பித்தால், வரப்போகும் காலம் எப்படி அமையும் ?

இதையெல்லாம் யார் நினைக்கிறார்கள் ?

விருந்து வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டு விட்டு, மருந்து சாப்பிட்டால் போதும், வலியெல்லாம் தீர்ந்து போகும் என்ற மனமயக்கம், பையிலே நிறைந்திருக்கும் பண மயக்கம்.

மக்களை இப்பொழுதெல்லாம் மருந்து தான் ஆட்கொண்டிருக்கிறது. 'பணம் இருந்தால் போதும், பூவுலகத்தையே விலைக்கு வாங்கி விடலாம்' என்ற பூதாகாரமாக எழுந்தளியிருக்கும் பொய் நம்பிக்கைகள், இன்று மனித இனத்தை அணு அணுவாய் கொன்று கொண்டிருக்கின்றன.

நலமும் பலமும் உள்ள மனிதனாக வாழ வேண்டும் என்று நாம் அறிவுரை கூறுகிறோம். அடிக்கடி வற்புறுத்தி எழுதுகிறோம்.

உடற்பயிற்சி செய்தால் உடலுக்கு நல்லது, வாழ்க்கை மகிழ்ச்சிக்கு சிறந்தது என்று சொல்லுகிறோம். காரணத்துடன் தான். கேட்பவர்களோ கிண்டல் செய்கின்றார்கள்.

உடற்பயிர்சி செய்யாமல் நாங்கள் வாழவில்லையா? எங்களுக்கு என்ன வாழ்க்கை கெட்டுவிட்டது என்று ஏளனப்படுத்தி, தங்களுக்குள்ள இடர்களையும், ஏற்படும் இன்னல்களையும் மறைக்க முயல்கின்றார்களே யொழிய மனம் மாறி வருவதாக இல்லை.

வலிமையுடன் வாழ்பவர்களுக்கும், வலிமையின்றி நடமாடுபவர்களுக்கும். என்ன வித்தியாசம்? அப்படி என்ன வேறுபாடு என்று கேட்பவர்களுக்காக இந்தப் பட்டியலைத் தருகிறோம்.

4. பலமும் பலஹீனமும்

ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையை ஒரு பலசாலியும் பலம் குறைந்தவரும் செய்கின்றார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

பலசாலியும் அப்பணியை செய்து முடிக்கிறார். பலஹீனவாதியும் செய்து முடித்து விடுகிறார். இதில் இரண்டுவிதக் கருத்துக்கு இடமேயில்லை.

ஆனால், செய்கின்ற செயல் முறையில், நடைமுறையில், தொழில் முறையில் தான் வித்தியாசம் இருக்கிறது.

பலம் உள்ளவன் ஒரு சாதாரண வேலையை ஆற்றும் போது

1. வேலையை விரைவாகச் செய்து முடிக்கிறான்.
2. அவனது ஆற்றல் மிகுதிப்படுகிறது.
3. அவனது இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.
4. நாடித்துடிப்பு சீராகத் தொடர்கிறது.
5. இதயத்தின் வேலை தடுமாற்றமின்றி, சிறப்பாகத் தொடர்கிறது.
6. அவனுக்குப் பதட்டமோ மன சலனமோ, குழப்ப உணர்வுகளோ ஏற்படுவதல்லை. குறைவாகவே இருக்கிறது.

7. கொழுப்புச் சக்தி குறைந்து ஊக்கச் சக்தி மிகுதியாகிறது.

பலஹீனன் ஒரு சாதாரண வேலையைச் செய்யும் போது மேலே கூறிய ஏழு பயன்களும் மாறியே இவனிடம் நடக்கிறது. அத்துடன் மட்டுமல்ல.

1. அந்த வேலையை ஆற்றும் போது, உள்ளிழுக்கின்ற உயிர்க்காற்றின் அளவு அதிகமாகி, மேல்மூச்சு கீழ்மூச்சு, பெருமூச்சு வாங்குதல் அதிகமாகிறது.

2. அதனால் நாடித்துடிப்புப் படபடப்பும் அதிகமாகித், திக்குமுக்காடச் செய்கிறது.

3. இரத்த அழுத்தமோ அதிகமாகிறது. வியர்வை நீராக வராமல், ஆறாகக் கொப்பளிக்க, விரைவில் களைப்பு வந்து விடுகிறது.

4. பலமுள்ளவனுக்கு நாடித்துடிப்பானது, பணி முடிந்த உடனேயே இயற்கை நிலைக்கு வந்துவிடும். ஆனால், பலஹீனனுக்கோ அதிக நேரம் பிடிக்கும்

5. அதுபோல, இரத்த அழுத்தமும் சாதாரண நிலைக்கு வர அதிக நேரம் பிடிக்கும்.

ஆனால் பலம் உள்ளவனுக்கு, மிகவும் கஷ்டமான வேலைப் பணியிலுங் கூட, அதிகமான உயிர்க் காற்றை உள்ளுக்கிழுத்து ஈடு செய்து கொள்ளவும், அதிக நேரம் வேலை செய்யும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் எளிதாக முடிகிறது.

இவ்வாறு வெகு நேரம் வேலை செய்யவும், விரைவில் களைப்பு தீர்ந்து மீண்டும் செயல்படத் தயாராவதும், உடல் வலிமையுள்ளவர்களாலேயே முடியும். பலஹீனன் வாயோ

புலம்ப, உடலோ தடுமாற, கண்களோ செருகிக் கொள்ள, ஓய்வு தேடி விழுந்து விடுகிறான்.

இனி கடினமான ஒரு வேலையைச் செய்யும் போது.

1. உள்ளுக்கு இழுக்கும் உயிர்க் காற்றின் அளவு பலமுள்ளவனுக்கு அதிகமாகும்.

   பலமற்றவனுக்குக் குறையும்.

2. வேலையைத் தொடர்ந்து செய்யும் ஆற்றலும், களைப்படையும் நேரமும் அதிகமாகிப் போகும்.

   பலமற்றவனுக்கு இந்த ஆற்றல் அற்ற சக்தி விரைவில் வந்து, களைப்படையச் செய்துவிடும்.

3. விரைவில் களைப்பு நீங்கும் சக்தி பலமுள்ளவனுக்கு உண்டு. பலமற்றவன் மீண்டும் பழைய நிலை பெற நீண்ட நேரம் பிடிக்கும்.

4. நாடித்துடிப்பு விரைவில் சகஜமாகிவிடும். பலமற்றவனுக்கு வெகுநேரம் பிடிக்கும்.

வலிமையுள்ள பலசாலிக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் யோகம் தான். எப்படி என்றால் இப்படித் தான்.

உலகில் பிறந்த அனைவருமே நலம் உள்ளவர்கள்தான். ஆனால் பலம் உள்ளவர்கள் என்று சொல்லிவிட முடியாது.

பலம் நிறைந்த திறநிலை உடையதாக நாம் இருப்பது எக்காலத்திலும் நல்லது என்பதுதான் நமது வாதம்.

பொதுவாக, சாதாரண உடல் நலம் உள்ளவன், சக்தி வாய்ந்த உடல் பலத்தை வளர்த்துக் கொண்டால், கட்டிக் காத்துக் கொண்டால் என்ன நன்மை?

இதோ !

1. சாதாரணமாக உடல் இயங்கும் ஆற்றலைவிட, தேகம் அதிக ஆற்றலைப் பெறுகிறது. திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்கிறது. சிறப்பாகப் பணியாற்றுகிறது.

2. உடல் முழுதும் சீரான இரத்த ஓட்டத்தை மிகுதிப் படுத்துகிறது. விரைவுப் படுத்துகிறது அழுத்தம் இல்லாத இரத்தக் குழாய்களைக் கட்டிக் காக்கிறது. இதனால் இதயத் திற்கு அதிக வேலை தராமல், செழுமையுடன் இரத்தம் பாய்ச் சிட வகை செய்கிறது. இதய சம்பந்தப்பட்ட பல நோய்கள் பிறக்காமல் தடுத்திருக்கிறது.

3. வாலிப காலத்தை நீட்டித்துத் தருகிறது. இளமைக் குரிய வலிமைக் குணங்களை வளர்த்து விடுகிறது. முதுமை தலை நீட்டாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. ஆமாம். எப்பொழு தும் உடலாலும் மனதாலும் இளமையாகத் தோன்றவும் இளமையாக வாழவும் துணை செய்கிறது.

4. திறநிலை மிகுந்த வலிமையான தேகத்தில் ஊளைச் சதைகள் உட்புகுவதில்லை. உபத்திரம் தருவதில்லை. அதிக எடை உடலுக்கு வருவதில்லை. அழகான, வாலிபமான, உடல் அமைப்பை, உருவப் பொலிவை, முகத் தெளிவை இது தந்தருள்கிறது.

5. ஆக, ஒருமனிதன் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் நோயனுகா நன்னிலையைப் பெற்று, முழுமையான மனித வாழ்வு வாழ இது வழி வகுத்து நடத்திச் செல்கிறது.

5. வலிமையால் வரும் லாபம்!

1. உனது உடல் தோற்றமும் தோரணையும் பொலிவு பெறுகிறது

உடல் வலிமையும் நலமும் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு செம்மாந்த தோற்றம் சேர்ந்து கொள்கிறது. வாளிப்பான உடல் அமைப்பு- வளமான தோரணை- நிமிர்ந்த தோற்றம்- நேர் கொண்ட பார்வை- நிதானமான அதே நேரத்தில் அழுத்தமான நடை.

எல்லாமே சமூகத்தில் ஒரு உயர்ந்த அந்தஸ்தை வழங்குகிறது. பார்ப்பவர்களிடையே மேம்பட்ட மனிதராக உயர்த்திக் காட்டுகிறது.

அத்துடன், சுய மரியாதையை சுவீகரித்துத் தருகிறது. தன்னம்பிக்கையை தளராமல் வளர்த்து விடுகிறது. இதனால் கம்பீரமான வாழ்க்கை வந்து களைகட்டிக் கொள்கிறது.

2. எடைக் கட்டுப்பாட்டோடு கூடிய எழிலார்ந்த தேகம்

ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, சமநிலை, சரிவிகிதத்தில் அமைந்த சத்தான உணவு. உற்ற நேரத்தில் ஓய்வு.

இந்த மூன்று பழக்கங்களும் உடலுக்கு ஒரு முத்தாய்ப்பான தோற்றத்தைத் தருகின்றன. உடலுக்கு எடை ஏறாமல் பார்த்துக் கொள்கின்றன.

ஒருவருக்கு எடை எவ்வளவு தேவை என்பது அவரது பால், வயது, உயரம், உடல் அமைப்பு இவற்றைப் பொறுத்தே அமையும்.

ஒருவர் எவ்வளவு எடையுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதற்கான எடை அட்டவணைகள் உண்டு. அதனைப்

படித்து கடைபிடித்து வந்தால், கட்டான உடம்பைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அது காட்சிக்குக் காட்சி. கவர்ச்சிக்குக் கவர்ச்சி.

உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகிவிட்டால், உடலில் இறுகிய தசைப்பகுதிகள் (Muscles) வீணாகி, சதைப்பகுதிகள் (Flabley Muscles) அதாவது கொழ கொழாத் தசைப் பகுதிகள் நிறைந்து விடுகின்றன.

அதனால் குண்டான தோற்றம். அப்படியிருந்தால் கடோத்கஜன் என்றும், பெண்களை மலையரசி குண்டோதரி என்றும் கேலித்தானே செய்வார்கள்.

நல்ல உடல் தோற்றம், நலமான உடல் அமைப்பு ஒருவருக்கு இருக்கவேண்டும் என்றால், உடலில் எத்தனை சதவீகிதம் கொழுப்பு (Fat) அமைந்திருக்க வேண்டும் என்று உடற்கூறு வல்லுநர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றார்கள்.

பெண் என்றால், அவளின் மொத்த எடையில் 20 சதவிகிதம் கொழுப்பு இருக்க வேண்டும்.

ஆண் என்றால் அவனின் மொத்த எடையில் 16 சதவிகிதத்திற்குள்ளாக இருத்தல் வேண்டும்.

அப்படியிருந்தால் அது ஆரோக்கியமான உடம்பு. அழகான உடம்பு. ஆற்றல் மிக்கதொரு உடம்பு.

விளையாட்டு வீரர்கள், ஓட்டக்காரர்கள் இவர்களது உடலை சற்றே உற்றுப் பாருங்கள். கம்பீரமாக இருக்கும். கவர்ச்சியாகத் தெரியும். காரணம்?

அவர்களது உடலில் உள்ள கொழுப்புப்பகுதி 5 முதல் 10 சதவிகிதம் தான் இருக்கிறது அவர்களது மொத்த எடையில்.

அப்படி ஒவ்வியான, ஒய்யாரமான உறுதியான உடல் அமையவேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. இருந்தால் நல்லது தான்.

இதை ஏன் வலியுறுத்தி எழுதுகிறோம் என்றால் தண்ணீர் மிகுதியாக உள்ள கொழ கொழத் தசைகள் இறுக்கம் பெற்றால் என்னலாபம்? எளிதாக இயங்க முடியும். பிறகென்ன? நோயணுகா மேன்மை நிலையும் வந்துவிடும்.

3. **தினந்தோறும் மனம் போல வாழலாம்!**

வலிமையோடு நாம் இருக்கிறோம் என்றால், மனமும் வலிமையாகத் தானே இருக்கும்.

சோம்பேறியின் மனம் தான் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும். எல்லாவற்றுக்கும் ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும். துயரத்தில் நீந்திக் கொண்டிருக்கும். எதிர் காலம் பற்றி கனவு கண்டு கொண்டிருக்கும்.

வலிமையான மனமோ நிகழ் காலத்தில் நடமாடும். கடமையிலே கண்ணாக இருக்கும். சிறந்த காரியமாற்ற துடி துடித்துக் கொண்டிருக்கும். சதா சுறுசுறுப்போடு இருந்து சகல விஷயங்களிலும் சமர்த்தாகவே விளங்கும்.

அப்படியென்றால் அன்றாடக் காரியங்களை அணுவும் பிசகாது ஆற்றிடும் நிலை தானே நிகழும்.

கடமைகளை நிறைவேற்றல், அதில் களைப்பின்றி முடித்தல், மீண்டும் களிப்போடு பணியினைத் தொடர்தல். அதற்கும் மேலே பொழுது போக்குக்குத் தேவையான மகிழ்ச்சியான விஷயங்களில் ஈடுபடுதல்.

மனம் போல தினந்தினம் காரியம் செய்து, அதன் விளைவுகளில் மகிழ்ந்து போகின்ற வாழ்க்கை மணியான வாழ்க்கை

யல்லவா! மகத்துவம் பெற்ற வாழ்க்கையல்லவா! அது தான் மாபெரும் பேறு பெற்ற வாழ்வல்லவா! அது வலிமையான உடலால் மட்டுமே வரக் கூடியதாகும்.

4. சவாலை சமாளிக்க முடியும்!

வாழ்க்கை என்பது எதிர்பாராததை நடைபெறச் செய்வது. புத்திசாலியான மனிதன் என்பவன் எதிர்பாராத செயல்களை யும் தனக்குச் சாதகமாக மாற்றியமைத்து சந்தோஷப்படுபவன்

அன்றாடம் அடுக்கடுக்காக எதிர் வருகின்ற எதிர்பாராத சவால்களை ஏற்கின்ற ஆற்றல், தீர்க்கின்ற சாமர்த்தியம், திகைப்பையும் மாற்றி மாற்றி திருப்தியாக வாழும் ஆண்மை எல்லாம், வலிமையுள்ள மனிதர்களுக்கே உண்டாகும் வல்லமைகளாகும்.

மனதாலும் உடலாலும் வலிமையாக வாழ்கின்றவர்களே, சவால்களை சந்திக்கத் தயாராக இருக்கின்றனர்; சாமர்த்திய மாக சமாளிக்கின்றனர்.

அவர்கள் சவால்களுக்கேற்ப தங்கள் சந்திக்கும் தந்திரங் களில வேகமாக இருக்கின்றனர். விவேகமாக போரிடு கின்றனர்

அதற்கேற்றபடி, வலிமையான உடலானது வலிமையாக இயங்குகின்ற ஆற்றலை வலிமையான தசைகளுக்கு ஊட்டு கின்றன. அதனால் வலுவான தசைகள் நீண்ட நேரம் நின்று தாக்குப் பிடிக்கக் கூடிய தொடர் ஆற்றலை (Enduranca) சக்தியைப் பெறுகின்றன.

5. வாழ்வெலாம் சந்தோஷமே!

உடலால் வலிமையுள்ளவன் எப்பொழுதுமே வாழ்க்கை யில் சந்தோஷமாக இருக்கிறான். அவனது சந்தோஷமே வாழ்வாகவும் தொடர்கிறது.

தனது தேகத்தைப் பார்க்கும் பொழுதெல்லாம் அவனுக்கு ஒரு விதத் திருப்தி ஏற்படுகிறது. தெம்பு உண்டாகிறது. தற்பெருமை விளைகிறது. தன்னம்பிக்கை வளர்கிறது. தைரியம் தொடர்கிறது.

வலிமையற்றவனோ, சும்மா நிற்கும் பொழுதே வளைகிறான். நடக்கும் பொழுதே நெளிகிறான். எதையோ பறி கொடுத்தது போல உணர்வுடன் நடமாடுகிறான். உணர்ச்சி வசப்பட்டு அல்லாடுகிறான். தளர்ச்சியால் தள்ளாடுகிறான்.

எனவே, வலிமையற்றவன் பொலிவற்றவனாகிறான். வலிமையானவன் வானளாவிய மகிழ்ச்சியால் திளைக்கிறான். ஏனென்றால், அவளது ஆற்றல் மிகுந்த வலிமையான தேகம் அப்படிப்பட்ட அசகாய சூழ்நிலையையல்லவா தோற்றுவிக்கிறது.

6. ஓய்வும் உல்லாசமும்!

வலிமையானவன் ஒரு வேலையை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள்ளேயே முடித்து விடுகிறான்.

ஒரு முகத்துடன், முனைப்புடன் பணியாற்றும் சிறப்பை வலிமை வழங்கி விடுவதால், விரைவில் முடிவடைகின்ற வேலை அவனுக்கு நல்ல ஓய்வையும் அளிக்கிறது.

ஓய்வு நேரம் வந்த பொழுது, உடலிலே இன்னும் சக்தி இருப்பதால், மனதுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கக் கூடிய உல்லாச நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெறுகின்ற வாய்ப்பும் வசதியும் கிடைக்கிறது.

வேலைக்குப் பிறகு களைப்படைந்து போகின்ற சக்தியற்றவனால் ஓய்வினை அனுபவிக்க முடியாது. உல்லாசத்தை நினைத்துப் பார்க்கவும் முடியாது.

ஒரு முழுமையான வாழ்வு என்பது தரமான வேலை சந்தோஷமான ஓய்வு நேர இயக்கங்கள் இவற்றிற்கிடையே பின்னிப் பிணைந்து கிடக்கும் ஒரு பேரின்ப நிலையாகும்.

ஓய்வு உற்சாகத்தை அளிக்கிறது. மனமோ உல்லாசத்தில் பறக்கிறது. ஓய்வுக்குப் பிறகு உடலும் மனமும் மீண்டும் ஆற்றக் கூடிய வேலையைச் செய்யத் தயாராகவும் இருக்கிறது.

இது தான் வலிமையானவன் அனுபவிக்கக் கூடிய சுகானுபவமாகும்.

7. முதுமையைக் கட்டுப்படுத்தலாம்!

தேகத்தை வலிமையாக வைத்திருப்பது. உடலுறுப்புகளை உயர்ந்த முறையில் பேணிக் காப்பது-இவையெல்லாம் உடல் தளர்ச்சியடையாமல் தடுக்கிறது. உடலுறுப்புக்கள் தடுமாறும் நிலை வராமல் காக்கிறது. இளமை விடை பெறாமல் காவல் நிற்கிறது. முதுமை உட்புகாமல் முற்றுகையிட்டுக் காக்கிறது

விரைவில் முதுமை அணுகாமல், தொடர்ந்து இளமை குறையாமல், வலிமை அரணாக நின்றுக்காக்கிறது. ஆற்றலையும், ஆண்மையையும் அழகையும் சேர்க்கிறது.

8. வலிமை ஒரு வரப்பிரசாதம்

உடல் திற நிலையான வலிமை, உடலுக்கு சுகாதாரத்தை அளிக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இந்த வலிமை நிலை ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதர்களுக்கும் பொருத்தாது வேறுபட்டே இருக்கும்.

உடலிலே தோன்றும் ஒழுங்கினங்களை இது தடுக்கும் என்றோ, நோயினின்றும் பூரணமாகக் காத்து நிற்கும் என்றோ நாம் கருதிவிடக் கூடாது.

உடல் வலிமையானவன் குறிப்பிட்ட சில வியாதிகளுக்கு ஆளாகாமல் சுகமாக இருப்பான்; விரைவில் களைப்படையாமல் சக்தியுடன் விளங்குவான். அதிக எடை கூடி விடாமல் அளவோடு வாழ்வான். இப்படி பல நன்மைகளுடன், இனிய தன்மைகளுடன் வாழ்வான் என்பது திண்ணம்.

ஆகவே, வலிமை என்பது ஒரு வரப்பிரசாதம். அதன் சிறப்பறிந்து சேர்த்து வாழ்வது சிறந்த அறிவுடைமையாகும்.

6. வலிமை என்றால் என்ன ?

இதுவரை வலிமை என்றால் என்ன என்று அடிப்படைத் தன்மைகளையும் உண்மைகளையும் அறியாமலேயே, கிடைக்கும் லாபத்தையும் கொடுக்கும் சுகத்தையும் மட்டும் அறிந்து கொண்டோம்.

உடலின் வலிமை என்றால் என்ன ? அது எந்தெந்த ரூபத்தில் எப்படி வலம் வருகிறது ? எங்கிருந்து அது கிடைக்கிறது ? எப்படியெல்லாம் அதைப் பெற முடியும் என்று இங்கு காண்போம்.

உடல் வலிமை என்ன என்று ஒரு வரியில் விளக்கிட முடியாது. அதைத் தெளிவாகவும் இப்படித்தான் என்று திட்டவட்டமாகவும் கூறிவிட முடியாது.

உடல் வலிமை என்றால் உடலில் உள்ள பல கூறுகள், ஒன்றையொன்றுத் தழுவி, உடன்பட்டு, ஒன்றிணைந்து

செயல்படுகின்ற தெளிவான தன்மை என்பதாக நாம் முதலில் ஒரு விளக்கம் தரலாம்.

அந்த உடற்கூறுகள் ஒன்று சேர்ந்து, உடலின் முக்கிய முன்னணி அவயவங்களான இதயம் சுவாசப்பை போன்றவற்றின் செழுமையான செயல் திறனின் சீரிய ஆற்றலை முன்னிலைப் படுத்தி விளக்கிக் காட்டலாம்.

இப்படி மூன்றொன்றாகக் கூறுவதற்குப் பதிலாக, வலிமையின் குணாதிசயங்களை மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் காட்டுவார்கள். வல்லுநர்கள்.

1. இதய சுவாச கோசங்களின் செயல்திறன்

2. தசைகள் எலும்புகள் செயலாற்றல்

3. அடிப்படை உடல் இயக்கத் திறனாற்றல்

இனி ஒவ்வொன்றின் பெருமையை விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. இதய சுவாச கோசங்களின் செயல்திறன் (Cardio vascular Endurance).

உடல் வலிமையைக் குறித்துக் காட்ட விரும்புபவர்கள் இதயத்தினைப் பற்றியும், அதனோடு அதிகத் தொடர்புள்ள சுவாச உறுப்புக்களைப் பற்றியும் தான் முதலில் விளக்குவார்கள்.

உடலின் அடிப்படை உயிர்க் காற்று.

உள்ளுக்கிழுக்கின்ற காற்றிலே, எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கிவிட்டு, பிராணனைத் தருகின்ற பிராண வாயுவை மட்டும் சுவாசப்பை கவர்ந்து கொள்கிறது.

இதயத்திலிருந்து ஓடுகின்ற இரத்தம், பிராணவாயுவை மிரியமாக ஏற்றுக் கொண்டு, விரைவோட்டம் கொள்கிறது.

அதிக உயிர்க் காற்று. இரத்தத்தின் அதிவேக சேவை.

கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றம். உடலில் உள்ள உயிர் செல்கள் உடனே பெறுகின்ற குருதியோட்டம். உறுப்புக் களின் செழிப்பு. உடலின் பேராற்றல்.

உயிர்க்காற்றுக் குறைந்தால், இரத்தத்தின் மெதுவான ஓட்டம். தடைபடும் ஓட்டம். உடலின் தள்ளாட்டம்.

அதனால்தான் இதய சுவாச உறுப்புக்களின் திறனை வைத்துக் கொண்டே, ஒருவரின் வலிமை நிலை பேசப்படு கின்றது.

நல்ல திறமான இதயமும், நிறைவாக செயல்படும் நுரையீரல்களும், சிறப்பாக செயல்படும் பொழுது, உறுப்புக் கள் உழைக்கத் தயங்குவதில்லை.

அவ்வாறு உழைப்பில் ஈடுபடும்பொழுது விரைவில் உடல் களைப்படைவதில்லை. தொடர்ந்து சுறு சுறுப்பாக, திறமையுடன் செயல்படுகின்ற 'நீடித்த உழைப்பாற்றலை (Endurance) தான், வலிமையின் பலமாகும்.

தொடர்ந்து செயலாற்றும் திறமை. விரைவாகக் களைப் படையும் நிலைக்கு வராதத் தெம்பு. அவ்வாறு களைப்படைந் தாலும் அதிவிரைவில் களைப்பு நீங்கி செயல்படச் செய்யும் ஆற்றல்.

இதய சுவாச கோசங்களை வலிமைப்படுத்தும் பயிற்சி கள், தொடர்ந்து ஓடும் மெது ஓட்டம் (Jogging) நீச்சல், மிசக்கிள் ஓட்டம் முதலியனவாகும்.

கால் பந்தாட்டம், கூடைப் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், படகு செலுத்துதல் எல்லாம் நீடித்த உழைப் பாற்றலையும் நிலைத்த வலிமையையும் நல்குகின்ற அரிய வாய்ப்புக்களாகும்.

2. தசைகள் எலும்புகள் செயலாற்றல் : (Muscular Skeletal Capacity)

தசைகளைப் பொறுத்தவரை, மூன்று நிலைகளில் நாம் பார்க்க வேண்டும். அதாவது தசைகளின் வலிமை, தசை களின் உழைப்பாற்றல், மற்றும் தசைகளின் வளைந்து கொடுத்து உழைக்கும் தன்மை.

அ) தசைகள் வலிமை : (Muscle Strength)

அன்றாடம் வாழ்க்கை செயல்களுக்கு அடிப்படைத் தேவையானது தசைகளின் வலிமைதான். ஒவ்வொரு செயலுக்கும் தசைகள் இயக்கமே உறுதுணையாக இருக் கின்றன. உச்சக்கட்டத்தில் இயங்கி உதவுகின்றன.

வேலையாக இருந்தாலும், விளையாட்டாக இருந்தாலும், தசைகள் தான் தக்கவையாக இருந்து தாங்கி இயங்குகின்றன இயங்கினால் தான் தசைகள், அப்பொழுது தான் அவைகள் விசைச் சக்தி மிகுந்தவையாகி வீறு கொண்டு விளங்கு கின்றன.

இயங்காத தசைகள் பலவீனமடைந்து போகின்றன பலமில்லாது பருத்துப் போய் தோற்றமளிக்கின்றன. உதய மரம் அமைப்பிலே உடல் இருந்து என்ன பயன்?

சிறிய தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளக் கூட, மற்றவர்கள் முகத்தைத் தான் பார்த்துக் கெஞ்ச வேண்டியிருக் கும் இந்த வலிமையற்ற போக்கு, வாழ்நாட்களை படுக்கையில்

கிடக்கச் செய்துவிடும் என்பதை மனிதர்களாகப் பிறந்தவர்கள் மறந்து விடக் கூடாது.

உடல் என்பது உழைக்கத்தான் — உழைப்பவர்கள் முதுகில் உட்கார்ந்து உல்லாசப் பயணம் போக அல்ல என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

தசைகள் வலிமையை எப்படி அறியலாம்?

ஒரு காரியம் ஆற்ற, தேவையான அளவு, தேவையான இடத்திற்கு தசைகளைப் பயன்படுத்தும் திறன்தான், வலிமையான தசைகள் என்று அறிய உதவும்.

நிறைய பணம் இருந்தால் தான், நிதானமாக வேண்டிய நற்காக வேண்டிய அளவு, நிதானமாக இருந்து வழங்க முடியும். அதுபோலவே, வலிமையுள்ள நிலைமையில்தான், பதட்டப்படாமல், நிதானமாக இருந்து தேவையான வலிமையை, நிலையறிந்து பிரயோகித்துப் பிரயோஜனப் படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

தசைகளின் வலிமையை நிறைய சாப்பிடுவதால் மட்டும் பெற்றுவிட முடியும் என்பது தவறான எண்ணமாகும். தொடர்ந்து செய்கின்ற உடற்பயிற்சிகளால் தான் நிறைய பெற முடியும்.

எடைத் தூக்கும் பயிற்சியால் தான் வலிமையான தசைகளைப் பெற முடியும்.

ஆ) தசைகளின் நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல்.
(Muscular Endurance)

தசைகளுக்கென்று தனிப்பட்ட விசைச் சக்தி உண்டு. ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்திற்காக, ஒரு குறிப்பிட்ட நேர

அளவு, களைப்பின்றி தொடர்ந்து காரியம் ஆற்றிட உதவு கின்ற தசைகளின் உழைப்பாற்றலைத்தான், நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் என்று விஞ்ஞானிகள் விவரித்துரைக்கின்றார்கள்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இத்தகைய தசையின் உழைப் பாற்றல் கட்டாயமாகத் தேவைப் படுகின்றது. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மட்டுந்தானா! சாதாரண மக்களுக்கும் தேவை யில்லையா என்றால் நிச்சயமாக வேண்டும்.

'வாழ்க்கையில் எல்லோரையும் போல் இருந்துவிட்டுப் போகிறேன், உண்டு விட்டு சாகிறேன்' என்று வேதாந்தம் பேசுபவர்களுக்கு இது தேவையில்லை.

'வாழ்ந்து முடிவதற்குள், மற்றவர்கள் மெச்சுவதுபோல் சாதனை செய்ய விரும்புகிறோம்' என்று உண்மையாகவே உளமார விரும்பும் மக்களுக்கெல்லாம் இத்தகைய ஆற்றல் தேவைப் படுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளையும் அவரது பிறந்த நாள் விழாவைப் போல கொண்டாட வேண்டும். இது எப்படி முடியும்? எப்பொழுது முடியும்? அது வலிமையாக உழைக்கும் தசை களை வளர்த்திருப்பவர்களால்தான் முடியும்.

இந்த அத்தியாவசியத் தேவையை உணர்ந்து வளர்த்துக் கொண்டு வாழ்வது அறிவுடையோர்க்கு அழகாகும்.

உடல் நெகிழுந்தன்மை (Flexibility)

உடல் முழுதும் உரம் வாய்ந்த எலும்புகளினால் உருவாக் கப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றிலே நீண்ட எலும்பு, குட்டை எலும்பு, தட்டை எலும்பு என்று பல வகைகள் உள்ளன.

இரண்டு எலும்புகள் ஒன்று சேர்ந்து இணைகின்ற இடத்திற்கு மூட்டுகள் என்று பெயர். தசைநார்களாலும் நார்புகளாலும் கட்டப்பட்டிருக்கின்ற மூட்டுகள், தசைகளால் வலுவூட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

இயல்பாக இனிதாக இம்மூட்டுகள் செயல்படுவதற்குத் தான் இயக்கம் (movement) என்று பெயர்.

ஒவ்வொரு வேலையும் உடலுறுப்புக்களின் பல்வேறுபட்ட இயக்கங்களாலேயே நிறைவேறுகின்றது. இத்தகைய இயக்கங்களே, நமது தினசரி வாழ்க்கைக்கு அதிகமாகத் தேவைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன.

நினைவுகளுக்கேற்ப நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் உடல் இயக்கத் தன்மையே நலம் நிறைந்த வாழ்வாக அமையும்.

இல்லாவிடில், இந்த நெகிழ்ச்சித் தன்மை ஒருவருக்கு அமையாவிடில், தசைக் காயங்கள், தசை விறைப்புகள் மற்றும் தசைப் பிடிப்புகள் முதலியன ஏற்பட்டு இயங்குவதற்கேற்ற இயலா நிலையினை ஏற்படுத்தி விடும்.

இயக்கத்தின் போது தசைகள் நன்றாக நீளவாட்டில் இயக்கப்படுகின்றன. அதனால் தான் தசைகள் ஆற்றல் பெற வழிவகைகள் ஏற்படுகின்றன.

இயக்கம் பெறாத தசைகள் வடிவில் குறுகிப் போகின்றன. அதனால் மூட்டுக்களின் இயக்கம் பாதிக்கப்படுகின்றன. நீட்டி செயல்படும் ஆற்றலை மூட்டுக்கள் இழந்து விடுகின்றன.

அதனால், உடலின் இயக்கம் பிடிப்பில்லா தன்மையில் நிலவுகின்ற, நெகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். இத்தகைய இயக்கமே தசைகளை வலிமை

யுடன் வளர்த்து, வாழ்வை இனிமையுடன் அனுபவிக்க உதவுகின்றன.

அடிப்படை உடல் இயக்கத் திறனாற்றல்
(Motor Skill Ability)

ஒவ்வொரு மனிதரும் உன்னத சக்தி வாய்ந்தவர்களே. தங்களுக்கு சக்தி உள்ளது என்பதை உண்மையாக உணர்ந்து அதைப் போற்றி வளர்த்துக் கொள்பவர்கள் தான் உயர்ந்த அளவு உச்ச சக்தியைப் பெற்று உயர்கின்றார்கள். உய்கின்றார்கள்.

ஒவ்வொரு உடலிலும் உள்ள உடல் இயக்கத்திறனாற்றலைக் காட்டும் தன்மைகள் எவை என்றால், கீழே குறிப்பிட்டுக் காட்டப்பட்டிருக்கும் இனிய தன்மைகள் தாம்.

(அ) விரைவு (Speed)

(ஆ) சக்தி (Power)

(இ) உடல சமநிலை (Balance)

(ஈ) ஒருங்கிணைந்து செயலாற்றல் (Coordination)

(உ) நினைவுக்கேற்ற எளிதான உடலியக்கம் (Agility)

(ஊ) எதிர் செயல் திறம் (Reaction Time)

(அ) விரைவியக்கம்

ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்வதற்குரிய வேகம். அதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள்ளாக செய்து முடிக்கும் விரைவுதான் விரைவான இயக்கமாகும்.

எவ்வளவு சீக்கிரமாக ஒரு குறிப்பிட்ட இயக்கமானது, குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் செய்து முடிக்கப்படுகிறது என்பதைக் குறித்துக் காட்டவே இந்தத் திறன் பார்க்கப்படுகிறது.

ஒருவர் நூறு மீட்டர் தூரத்தை 10 வினாடிகளுக்குள் ஓடி முடித்து விடுகிறார். அந்த தூரத்தை ஒருவர் 20 வினாடிகளில் ஓடி முடிக்கிறார் என்றால், இருவருக்கும் உள்ள விரைவாக இயங்கும் தன்மையை நம்மால் அறியமுடிகிறது.

அதிக விரைவாக இயங்குகிற ஆற்றல் உள்ள ஒருவர், அதிக சக்தியும், தேக நலமும் நிறைந்தவராகக் காணப்படுகின்றார் என்பதாகவே உறுதி செய்யப்படுகிறார்.

(ஆ) சக்தி

சாலையை ஒருவர் கடந்து செல்கிறார். எதிரே ஒரு கார் வந்து விடுகிறது. தன் மீது மோதாமல் இருக்க அவர் வேகமாக இயங்கித் தப்பித்து வர முயற்சி செய்கிறார். அந்த அதிக வேகமும், இயங்கும் திறமையும் தான் உடலின் சக்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த சக்தி தசைகளின் திறத்தால் தான் விளைகிறது. தசைகளின் வலிமையும், தசைகள் இயங்கும் வேகமும் தான் இப்படிப்பட்ட சக்தியை உண்டு பண்ண முடியும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள்ளாக, உடல் இயங்கி செயல்பட்டு முடிக்கின்ற ஆற்றலைத் தான் சக்தி என்று கூறுகின்றார்கள்.

விளையாட்டுக்களில் தான் இப்படிப்பட்ட விரைவியக்க சக்திகளும் திறன்களும் தேவைப்படுகின்றன. உண்டாகின்றன.

விரைவோட்டமான 100 மீட்டர் தூரம், 200 மீட்டர் தூரம், 400 மீட்டர் தூரம் போன்ற ஓட்டங்களில், இந்தத் திற சக்தியை நாம் பார்க்கிறோம்.

வலிமையுடன் விரைவான இயக்கத்தை இருப்புக்குண்டு எறிவதில், ஓடி வந்து தாண்டுகின்ற நீளத்தாண்டலில், எதிரியின் முகத்திலே குத்துகின்ற குத்துச் சண்டையில் நிறைய தேவைப்படுவதை நாம் அறியலாம்.

வாழ்க்கையிலும் இப்படிப்பட்ட பரபரப்பான சூழ்நிலைகளே அமைகின்றன. எதிர்பாராத தாக்குதல்களுக்கு நாம் அடிக்கடி ஆளாக நேரிடுவதும் உண்டு. நடப்பதும், ஓடுவதும் தாண்டுவதும், தாக்குவதும் போன்ற செயல்கள் எல்லாம் வாழ்க்கையின் அன்றாட நடைமுறைகள் தாம். அவசியமான அம்சங்கள் தாம்

அதனால்தான், வலிமையான வாழ்வுக்கு விளையாட்டுக்கள் வழிகாட்டுகின்றன என்கிறோம். இந்த விரைவாக இயங்கும் சக்தியினை விளையாட்டில் ஈடுபடும் அனைவரும் இலவசமாகவே பெறுகின்றார்கள் அப்படிப்பட்ட விளையாடும் சமுதாயம் அமைய வேண்டும் என்று, உலகில் உள்ள உடற்கல்வி வல்லுநர்கள் அனைவரும் விரும்புவது ஒன்றும் தவறில்லையே!

(இ) உடல் சமநிலை

நிற்கும் பொழுதோ, நடக்கும் பொழுதோ அல்லது விரைவாக இயங்க நேரும் பொழுதோ, கீழே விழுந்து விடாமல் உடல் சமநிலையுடன் இருக்கும் ஆற்றல் தான் உடல் சமநிலை என்று கூறப்படுகிறது.

இந்த சமநிலைச் சக்தியானது சராசரி ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் தேவைப்படும் ஒன்றாகும். எந்தத் தொழில் செய்பவராக இருந்தாலும், எந்த வயதினராக இருந்தாலும் உடலை சமநிலையுடன் இருக்கச் செய்து இயங்கியே தீர வேண்டும். இல்லையேல் தள்ளாடித் தள்ளாடித் தடுமாறி விழ நேரிடும்.

நேராக நிற்க, வளைந்து செல்ல, வட்டமிட்டுப் போக போன்ற எல்லா நிலைகளிலும் சமநிலை இன்றியமையாததாகும்.

கம்பி மேல் நடக்கும் சர்க்கஸ்காரர்களுக்கு எத்தகைய சிறந்த சமநிலை ஆற்றல் உள்ளது என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள்.

அதேபோல, எல்லா விளையாட்டுக்களிலும் சமநிலை தேகம் தான் நேரே நிற்கச் செய்யும் தன்னிகரில்லா சக்தியை கொடுக்கிறது

ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள், பனிச் சறுக்கு விளையாட்டுக்கள். சைக்கிள் ஓட்டங்கள் போன்றவை எல்லாம் சமநிலைத் திறனுக்குச் சான்றுகளாகும்.

ஈ) ஒருங்கிணைத்து செயலாற்றல்

ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்தில், உடலுறுப்புக்கள் அனைத்தும். ஒருங்கிணைந்து திறம்பட செயல்படுவது தான் ஒருங்கிணைத்து செயலாற்றுதல் என்கிறார்கள்

இப்படி செயல்படுவது மனிதர்களுக்குள்ள இயல்பான ஆற்றல்தான் என்றாலும். அதிலே சீர்மையும் செழுமையும் கொண்டிருப்பது தான் திறனாற்றலாகும்.

கண்கள் பார்க்க, காதுகள் கேட்க, கைகளில் ஊன்றி ஓடத் துவங்குவதற்காகக் கால்களின் நுனியில் அமர்ந்து நடுவரின் துப்பாக்கி ஒலிக்காகக் காத்திருந்து புறப்படும் செயல் தான் உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த செயலாகும்.

கண்பார்த்தவுடன் கை செயல்படுகின்ற கண்-கை செயலாற்றல், கண்பார்த்தவுடன் கால் இயங்குகின்ற கண் கால் ஒருங்கிணைப்பு செயல்கள் எல்லாம் விளையாட்டுக்களில் அதிகமாக நிகழ்வனவாகும்

குறிப்பாக டென்னிஸ் கிரிக்கெட், வலைப்பந்தாட்டம், கூடைப் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்களில் அதிகமாக நிகழ்வனவாகும்.

உ) நினைவுக்கேற்ற உடலியக்கம்

ஒரு மனிதர் சூழ்நிலைக்கேற்ப அசைகிறார், இயங்குகிறார் என்பது சர்வ சாதாரண நிகழ்ச்சியாகும்.

அதே சமயத்தில், ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின்போது, தனது உடல்நிலையை விரைவாகவும் சாமர்த்தியமாகவும் திறன் நுணுக்கத்துடன் மாற்றி பயன்படுத்தி விட்டு, மீண்டும் திறநிலைக்கு வந்துவிடுகின்ற ஆற்றலே எளிதான உடலியக்கமாகும்.

அதாவது, நினைவுக்கேற்றபடி, தடையேதும் இல்லாமல் உடல்நிலையை மாற்றி இடம் மாறிக் கொள்கின்ற எழில்திறன் இது.

குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம், கூடைப் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், கால்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் இப்படிப்பட்ட உடலியக்கங்கள் அடிக்கடி ஏற்படக் கூடிய தன்மைகளில் அமைந்திருக்கின்றன.

இந்த உடலியக்கத்தில் அதிகம் தேர்ந்த ஆட்டக்காரர்களே, அதிகமான விளையாட்டுத் திறன் நுணுக்கங்களில்

சிறப்படைந்து, பார்வையாளர்கள் மத்தியிலே மிகவும் பிரபலமானவர்களாக விளங்குகின்றார்கள்.

ஊ) எதிர் செயல் திறம் (Reaction Time)

ஒரு நிகழ்ச்சி நடப்பதற்கு முன்பாக, குறைந்த நேரத்திற்குள் ஒருவர் எப்படி செயல்படுகிறார் என்பது தான் எதிர் செயல் திறம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தன் முகத்தில் ஒருவர் குத்த முயற்சிக்கிறார் என்று உணர்ந்து கொண்டவுடனேயே, தாக்குவோரின் கை தனது முகத்தைத் தாக்கிவிடாமல், சாமர்த்தியமாக ஒதுங்கிக் கொள்ளும் சாகசத்திறன் தான் எதிர் செயல் திறமாகும்.

துப்பாக்கிச் சத்தம் கேட்ட உடனேயே நொடிக்குள்ளே அந்த நேரத்தின் ஒரு பகுதி அளவிலே, புறப்பட்டு ஓடிப் போகிறாரே, அந்த அற்புதச் செயல்தான் எதிர்ச் செயல் திறமாகும்.

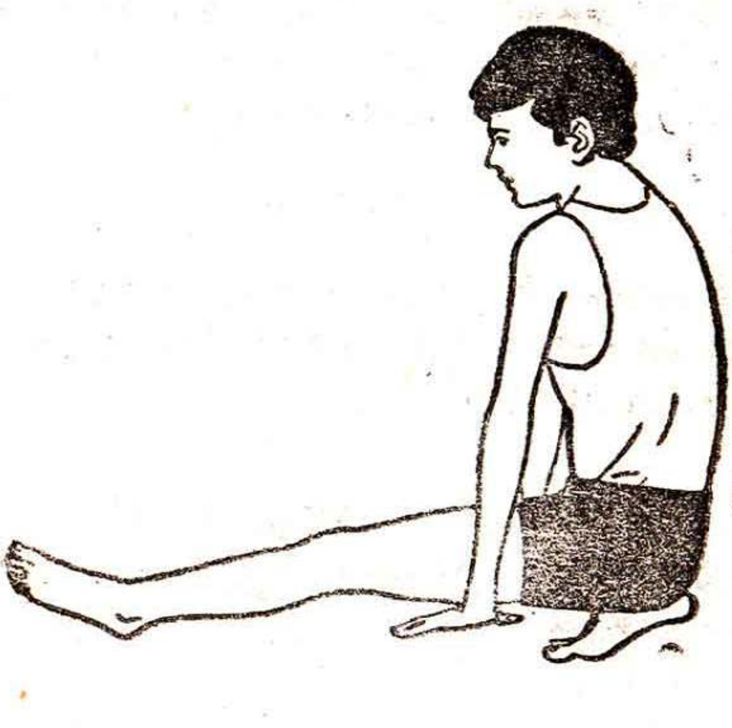
குத்துச்சண்டைப் போட்டியில், கத்திச் சண்டையில் கராத்தே போட்டியில் இந்த எதிர்ச் செயல்திறம் மிக அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது.

நீச்சல் போட்டியில் விரைவோட்டப் போட்டியில் உடனே கிளம்பிக் குதிக்கவும், ஓடவும் கூடிய ஆற்றலே எதிர்ச் செயல் திறமாகும்.

ஒருவர் எவ்வளவு வலிமையாக இருக்கிறார் என்பதை அறிந்து கொள்ள, மேலே விளக்கிய ஆறு குணாதிசயங்களுமாகிய திறன்கள் தான் சான்றுகளாக விளங்குகின்றன.

சாதாரண மனிதர்களிலே சராசரி மனிதராக வாழ்வதில் சாமர்த்தியம் இல்லை. அதிலே சிறப்பும் எதுவுமில்லை.

மேலே கூறிய திறன்களை மேலும் மேலும் வளமுற வளர்த்துக் கொள்வதில்தான் வாழ்க்கையில் செழிப்பு உண்டு. சிறப்பும் உண்டு. அவற்றைத் தான் நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்! எப்படி? உங்களை நீங்களே உணர்ந்து கொள்ள இதோ சில வழி முறைகள். முயற்சி செய்யுங்கள்.



7. நீங்கள் எப்படி வாழ்கின்றீர்கள்?

உடலை நலமாக வைத்துக் கொள்வது தான் நமது உன்னத நோக்கமாக இருக்கிறது. மனதிலே மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது தான் மகோன்னதமான முயற்சியாகவும் நமக்கு இருக்கிறது.

நீங்கள் எவ்வளவு உடல் நலத்துடன் திகழ்கிறீர்கள்? எவ்வளவு மகிழ்ச்சிகரமாக விளங்குகின்றீர்கள் என்பதெல்லாம் நீங்கள் வழிவகுத்து நடத்துகின்ற வாழ்க்கை முறையிலிருந்தே தான் கண்டு கொள்ள முடியும்.

ஏனெனில், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை முறைகள் தான் உங்கள் தேகத்தை வலிமையாக்கவோ, நலிவுபடுத்தவோ கூடிய சக்தியுள்ளவைகளாக விளங்குகின்றன.

உடலால், உள்ளத்தால், உணர்வுகளால் உவப்புடன் வாழ்வதெல்லாம் அவரவர் வாழ்கின்ற வரன்முறையான வாழ்க்கை முறைகளால் தான்.

உங்கள் வாழ்க்கை முறை எப்படி அமைந்திருக்கின்றது! நீங்கள் உங்கள் நேரத்தைப் பயன்படுத்துகின்ற தன்மைகளை வைத்தே எப்படி என்பதைத் தெளிவாகக் கண்டு கொள்ளலாம்.

உங்கள் வாழ்க்கை முறையை இரண்டு பிரிவாக முதலில் பிரித்துக் காண்போம்.

1. வேலை நேரம்
2. வேலையில்லாத ஓய்வு நேரம்.

வேலை நேரம்

உங்களது வேலை நேரம், நீங்கள் மாணவர்களாக இருந்தாலும் அல்லது உத்தியோகஸ்தராக இருந்தாலும் அல்லது தொழிற்சாலையில் பணிபுரிபவராக இருந்தாலும், அந்தந்தக் குறிப்பிட்ட நேரமே வேலை நேரமாக அமைந்து விடுகிறது.

அந்த வேலை நேரத்தில் உங்கள் விருப்பம் போல் செயல்பட்டாலும், விதிமுறைகளுக்குட்பட்டே பணியாற்ற வேண்டிய பெருங்கடமையானர்களாகவே விளங்குகின்றீர்கள். அதனால் எந்தவிதமான போக்கு காட்டியாவது உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மற்றவர்களுக்குத் தெளிவாக குறிப்பிட்டுக் காட்டிவிட முடியாது. அது நீங்கள் பணியாற்றியே தீரவேண்டிய கால நேரமாகும்.

வேலையில்லாத நேரத்தை இனி நாம் காண்போம். நீங்கள் பணி நேரமற்ற பிற நேரத்தை எப்படிப் பயன்படுத்துவீர்கள்? கீழ்க்காணும் குறிப்பைப் பாருங்கள்.

வேலையில்லாத ஓய்வு நேரம்

- வேலை தொடர்பான நேரம்
- அவசியமான கடமை நேரம்
- ஓய்வு நேரம்

இப்பொழுது, இந்த மூன்று விதமான நேரங்களை, சற்று விளக்கமாகக் காண்போம்.

அ) வேலைக்குத் தொடர்பான நேரம்

நீங்கள் மாணவராக இருக்கின்றீர்கள் என்றால், நீங்கள் பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன்னர், பள்ளிச் சீருடையை அணிகின்றீர்கள், பள்ளிக்குச் சென்றிட பயணம் செய்கின்றீர்கள். பள்ளி விட்டு வந்ததும், வீட்டுக் கணக்குகளை செய்தோ அல்லது வீட்டுப் பாடங்களைப் படித்தோ நேரத்தைக் கழிக்கின்றீர்கள்.

பதவியிலோ அல்லது உழைப்பாளராகவோ இருந்தாலும், இப்படித் தாங்கள் பணியாற்றும் வேலைக்கேற்ப செய்கின்ற காரியங்களைத் தான் வேலைக்குத் தொடர்பாகக் காரியம் செய்கிறோம் என்பது பொருள்

இது ஒருவரின் தவிர்க்க முடியாத கடமையாகும்.

ஆ) அவசியமான கடமை நேரம்

இது அன்றாடக் கடமைகளான இன்றியமையாத காரியங்களில் அத்யாவசியமான பணிகளில் ஈடுபடும் நேரமாகும்.

காலையில் துயில் எழுந்ததும் காலைக் கடன்களை முடித்தல், பல் துலக்குதல், குளித்தல், துணி துவைத்தல், சிற்றுண்டி உட்கொள்ளுதல், இப்படியாகத் தூங்குதல் போன்றவை எல்லாம் பிறர் சொல்லிச் செய்யாமலே தாமே செய்யக் கூடிய முக்கியமான காரியங்களாகும்.

இப்படியாக நேரம் கழிவது இயற்கையான முறையாகும். இவை அவசியமான கடமை நேரமாகும்.

இ) ஓய்வு நேரம்.

அலுவலகத்தில் இருப்பது அல்லது பள்ளியில் படிப்பது போன்ற பணி நேரம் போக, வேலைக்குத் தொடர்பான காரியங்களையோ அல்லது இன்றியமையாத கடமைகளை ஆற்றிய நேரம் போக, எஞ்சி நிற்பது தான் ஓய்வு நேரம்.

இப்படிப்பட்ட ஓய்வு நேரத்தை நீங்கள் எப்படிக் கழிக்கின்றீர்கள் என்பதில் தான் உங்கள் வாழ்க்கை முறையும் ஒழுக்க நெறியும் அமைந்திருக்கிறது.

இந்த மீதி நேரத்தை ஓய்வு நேரம் என்று அழைப்பது உண்மைதான் என்றாலும், வேலையில்லாத நேரத்தில் செய்கின்ற காரியங்களை யெல்லாம் ஓய்வு நேரக் காரியங்கள் என்று தவறுதலாகப் பலர் எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

வேலைக்குத் தொடர்பான நேரத்தையும், அவசியமான கடமை நேரத்தையும், ஓய்வு நேரம் என்றே பலர் எண்ணி, பேசி சாதிக்கின்றார்கள். அவர்களின் பேச்சானது சாமர்த்திய மாக அமையுமே தவிர, எந்த சக்தியையும் தந்து விடப் போவதில்லை. உதவியையும் செய்து விடப் போவதில்லை.

ஓய்வு நேரம் என்பது உண்மையாகவே எது வென்றால், கடமைகளைச் செய்கின்ற நேரம் அல்ல. நீங்களாகவே விரும்புகின்ற ஒரு செயலைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதில் மனமார ஈடுபடுவதுதான்.

எது ஓய்வு நேரம்?

தூங்குவதற்காக 8 மணி நேரம்; மூன்று வேளை உண வென்றால், உண்பதற்காக எடுத்துக் கொள்ளும் 1 மணி நேரம்; அலுவலகப் பணியாக 8 மணி நேரம்; அலுவலகம் செல்லத்

தயாராக, உடை உடுக்க, பயணம் செல்ல போன்ற காரியங்களுக்கு 3 மணி நேரம். என்பதாக சராசரி மனிதன் ஒருவன் ஒரு நாளைக்கு 20 மணி நேரத்தைக் கழிக்கிறான்.

இவையெல்லாம் போக 4 மணி நேரம் அல்லது ஏறத்தாழ 5 மணி நேரம் மிஞ்சுகிறதே...அது தான் விடுபட்ட நேரம். அது தான் ஓய்வு என்பதாகும்.

இந்த ஓய்வு நேரத்தை நீங்கள் எப்படிப் பயன்படுத்துகின்றீர்கள்?

1) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டா?

2) ரேடியோ கேட்டு அல்லது டெலிவிஷன் அல்லது சினிமா பார்த்தா?...

3) உட்கார்ந்து விளையாடுகின்ற சீட்டாட்டம், சதுரங்கம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டா?...

4) பொது விஷயங்கள் அல்லது அரசியலை பற்றி அல்லது மற்ற மனிதர்களைப் பற்றி விமர்சித்தா?...

5) எதுவுமே செய்யாமல் 'சும்மா' இருந்தா?...

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் செய்துதான் ஆக வேண்டும்? வாழ்க்கையில் பெரிய அற்புதம் ஏதாவது ஏற்பட்டாலொழிய, இப்படித் தான் நீங்கள் இருந்தாக வேண்டும்.

முற்காலத்தில், மனிதர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு 12 மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் உழைக்க வேண்டியிருந்தது. அதுவும் 6 நாட்கள் உழைக்க வேண்டியதாயிற்று.

காலம் மாற மாற, எந்திரங்கள் சமுதாயத்தில் இடம் பிடித்துக் கொள்ள, வாழ்க்கை முறையும் உழைப்பு முறையும் மாற்றம் பெறத் தொடங்கின.

தற்காலத்தில் 8 மணி நேரம் அதுவும் 5 நாட்கள் வேலை என்ற அமைப்பு இடம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. எதிர் காலத்தில், இன்னும் ஓய்வு நேரம் அதிகமாகலாம். அப்படி வளர்ந்திருக்கும் விஞ்ஞான யுகம் நம்மை வளர்த்து விட்டிருக் கிறது.

அதனால், நாம் இந்த ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ளதாக, பலம் தருவதாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான் புத்திசாலித் தனமாகும்.

நல்ல உடல் உழைப்புள்ளவர்கள் உட்கார்ந்து தான் ஓய்வு பெற வேண்டும் என்பதல்ல...

தோட்ட வேலை மனதுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். உடலுக்குப் பயிற்சியைக் கொடுக்கும். தேவைக்கு வருமானத் தையும் வழங்கும். ஆனால், ஒருவருக்குப் பிடித்த ஒரு தொழில் மற்றவருக்கு உகந்ததாக அமையாது.

இவ்வாறு உதவுகின்ற ஓய்வு நேரக் காரியங்களை, நாம் இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1) அமர்ந்திருந்து செயல்படல் (Passive)

2) உடல் உழைப்புடன் செயல்படல் (Active)

அமர்ந்திருந்து பொழுது போக்குதல் :

சினிமாவுக்குச் செல்வது; அல்லது விளையாட்டுப் போட்டிகளைப் போய் பார்ப்பது; அல்லது வீட்டில் இருந்து சீட்டாடுதல், புத்தகம் படித்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல்.

உடல் உழைத்து செயல் படல் :

கிரிக்கெட், டென்னிஸ், போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்; கூடாரம் அமைத்துத் தங்குதல், மீன் பிடித்தல் போன்ற உல்லாச காரியங்களில் ஈடுபடுதல், மற்றும் தோட்ட வேலை, இசை நாடகம் முதலியவற்றில் ஈடுபடுதல், அல்லது மெது ஓட்டம், ஓட்டம், உடற்பயிற்சி செய்தல்.

இவ்வாறு ஓய்வு நேர காரியங்களில் ஈடுபடுவது என்பது ஒருவரின் தனிப்பட்ட விருப்பு, வெறுப்புகளைப் பொறுத்த தாகும். இது ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும் — இது தனிப்பட்டோர் தனக்கு உகந்ததை, பிடித்ததைத் தேர்ந்தெடுப்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது.

இப்படிப்பட்டத் தேர்ந்தெடுப்பு ஒரு சிலருக்குப் பெற்றோர் களின் கட்டளையால் அமைவதும் உண்டு. வேறு சிலருக்கு நண்பர்களின் வற்புறுத்தலினால் இணங்கி ஏற்பதும் உண்டு. என்றாலும், இது விருப்பமான செயல்களின் பிரதிபலிப்பாகவே ஓய்வு நேரம் அமைகிறது. அப்படித்தான் அமைய வேண்டும்.

இளமையும் ஓய்வு நேரமும் :

ஓய்வு நேரத்தில் உடலை இயக்கும் காரியங்களில் ஈடுபடு வோரே, மிகுந்த உற்சாகமாக வாழ்கின்றார்கள். உடல் நலத்துடன் திகழ்கின்றார்கள். எதிர்காலம் பற்றிய இனிய கனவுகளோடு, ஏற்ற செயல்களைத் திட்டமிட்டு, திறம்படப் பின்பற்றி வாழ்க்கை இன்பத்தை முழுதுமாக அனுபவிக் கின்றார்கள்.

இந்த அற்புதமான நிலைமையை உணர்ந்த அறிவாளி கள், இத்தகைய பழக்க வழக்கங்களை இளமையிலேயே

மாணவர்க்குக் கற்பிக்க வேண்டும் என்று முயற்சித்தார்கள். அந்த முற்போக்கு எண்ணங்களின் முடிவாகத்தான், பள்ளி களில் பயிலும் மாணவ மாணவிகள் அனைவருக்கும் உடற் கல்வியைக் கட்டாயப் பாடமாக்கி, விளையாட்டுக்களில் கட்டாயமாக ஈடுபடும் சூழ்நிலையை அமைத்துத் தந்தார்கள்.

அவர்கள் ஆக்கித் தந்த உடற்கல்வி, இளைஞர்களை எப்படி மாற்ற முனைந்தது என்று நீங்களும் அறிந்து கொள் ளுங்கள்.

உடற்கல்வியின் பயன்கள்

1. உடற்கல்வியானது உடலை வலிமையோடு வளர்த்து, தொடர்ந்து பாதுகாத்து வரும் தூய நெறிகளையும், துல்லிய முறைகளையும் இளைஞர்களுக்குக் கற்றுத் தருகிறது.

2. நமது உடலின் அமைப்பு என்ன? எப்படி இயக்க வேண்டும்? என்னென்ன பயிற்சிகள் செய்தால், தசைகள் வளரும், எலும்புகள் உறுதி பெறும், நுரையீரல் எழுச்சி பெறும், இதயம் பூரிப்புடன் செயல்படும், உள்ளம் திண்மை பெறும், உடலுறுப்புகள் உயர்ந்த வலிமையை அடையும் என்றெல்லாம் கற்பித்துத் தருகிறது உடற்கல்வி.

3. சமுதாயத்தில் ஒருவரோடு ஒருவர் சுமுகமாகப் பழகிட விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளும் உள்ளப் பாங்கினை வளர்க்கின்றன. ஆகவே, விளையாட்டுக்கள் தாம் சமுதாயத்தின் மேம்பாட் டுக்கு உதவுகின்றன என்ற உண்மையை அனுபவ பூர்வ மாகக் கற்றுத் தருகிறது.

4. வாழ்க்கையில் உணர்ச்சி பூர்வமான நிகழ்ச்சிகள் அடிக்கடி ஏற்படுவது இயல்பே. அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை

களை அறிவார்த்தமான முறையில் அணுகி, ஆச்சரியப் படத் தக்க அளவில் வெற்றி பெறுகின்ற வியூக மனப்பாங்கினை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட வைத்து, அதன் மூலம் வாழ்க்கை அனுபவங்களை எளிதாக வழங்கித் தெளிவாக்கு கிறது உடற்கல்வி.

5. இன்றைய சமுதாய அமைப்புக்கு வலிமையான தேகம் தான் மிக மிக அவசியம் என்ற கருத்தை வற்புறுத்தி, வலிமையான, நோயற்ற தேகத்திற்கு விளையாட்டுக்களே உதவுகின்றன என்ற உண்மையை உள்ளத்தில் பதித்து விடு கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதரும் தாங்கள் சந்தோஷமாக வாழ்வதைத் தான் விரும்புகிறார்கள்.

ஒவ்வொருவரின் வெற்றியும் தோல்வியும், மகிழ்ச்சியும் துன்பமும், அவரவர் வாழ்கின்ற வாழ்க்கை முறை மூலமாகவே அமைகிறது.

இந்த வாழ்க்கை முறை உங்களால் தான் அமைகிறது. உங்களால் தான் பின்பற்றப்படுகிறது. நீங்களே தேர்ந்தெடுக் கும் வாழ்க்கைமுறை, உங்களுக்காக உங்கள் வருங்காலத் தையே நிர்ணயிக்கிறது.

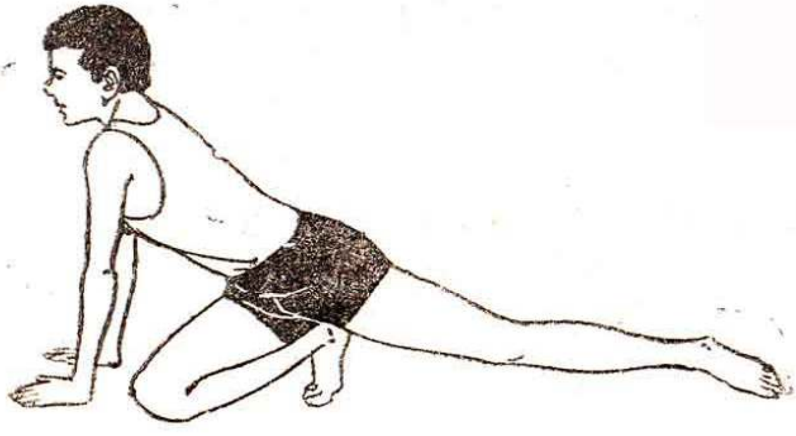
உங்கள் உடல் பலத்திற்கேற்ற காரியங்கள் தாம், உங்கள் தேகத்தை சக்தியுள்ளதாக மாற்றுகின்றன.

அதன் வழியாகவே, நல்ல மனம், நல்ல உடல், நல்ல வாழ்க்கை அமைகிறது.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை எப்படி அமைத்துக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள்? எப்படி அமைய வேண்டும் என்று

வடிவமைத்துக் கொண்டு, வழியமைத்துக் கொண்டு வாழ்வதும் எல்லாம் உங்கள் கையில் தான் இருக்கிறது.

உழைப்பும், உயர்ந்த நினைப்பும் கொண்ட உங்கள் வாழ்க்கை, முறையாக அமையட்டும். அதுவே உங்களை ஆரோக்கியமுள்ள மனிதர்கள், ஆனந்தத்தில் திளைக்கும் அதிர்ஷ்டம் உள்ளவராக வாழ்த்தி வாழ வைக்கும்!



8. வலிமையுடன் வாழ சில குறிப்புகள்

வலிமையான தேகத்தைப்பெற எத்தனையோ வகையான உடற் பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. எத்தனையோ வகையான விளையாட்டுக்களும் இருக்கின்றன.

ஒரு சில குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகள், ஒரு முறையான முடிவுகளை உங்களுக்குக் காட்டும். வெவ்வேறு விதமான உங்கள் அணுகுமுறை, வெவ்வேறு விதமான மனோ நிலையையும் மகிழ்ச்சியையும் உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

'இதுதான் சிறந்த முறை. இதையே பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் வலிமையோடு வாழலாம்' என்று ஒரு பயிற்சியை நான் உங்களுக்குத் தந்துவிட முடியாது.

'ஒருவர் விரும்பும் உணவு, மற்றொருவருக்கு நஞ்சு' என்பது பழமொழி. அதுபோலவே, பயிற்சி முறைகளிலும் ஆட்ட முறைகளிலும் ஒருவருக்கொருவர் நிச்சயம் வித்தியாசப் படுகின்றார்கள். வெவ்வேறு விதமான கொள்கைகளையும் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

நீங்கள் உங்களின் தேவைக்கேற்பவே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக, சில குறிப்புகளைத் தருகிறோம்.

தனிப்பட்ட முறையில் உங்களின் விருப்பம்...

உண்மையாகவே நீங்கள் தேவையென்று நினைப்பது...

உங்களின் தற்போதைய தேகவலிமை...

நீங்கள் எந்த அளவுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகின்றீர்கள்? உங்கள் இலட்சியம் என்ன?

உங்களால் இலட்சியத்திற்கேற்ப உழைக்கும் சக்தி உள்ளதா?

உங்களது குடும்பச் சூழ்நிலை எப்படி?...

உங்களுக்கு உபயோகப்படும் விளையாட்டுச் சாதனங்கள் வசதிகள் இருக்கின்றனவா?

மேலே கூறியவற்றையெல்லாம் மனதில் கொண்டு, உங்களது உடல் வலிமைக்கான முயற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள். பாடுபடுங்கள். பயன் பெறுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்காக மூன்று வகையான உடல் வலிமை தரும் பயிற்சிகளைத் தொகுத்துத் தருகிறோம்.

1. உயிர்க் காற்றைச் சேர்க்கும் பயிற்சிகள்.

2. உடற்பயிற்சி முறைகள்

3. விளையாட்டுக்களும், விருப்பமான உடலியக்கங்களும்

1. உயிர்க் காற்றுப் பயிற்சிகள் (Aerobics)

உடலுக்கு ஆதாரம் உயிர்க்காற்றுதான். பிராணனைக் காக்கின்ற பிராணவாயுவை, உடலுக்குள் மிகுதியாகக் கொண்டு சேர்க்கும் முயற்சிதான் உயிர்க்காற்றுப் பயிற்சியாகும்.

இயற்கையாகவே தொடர்ந்து நாம் சுவாசித்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறோம். ஆனாலும் அதிகமாக உயிர்க்காற்றைப் பெறுவது தான் இலட்சியமாக அமைகிறது.

நீண்ட நேரம் தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சிகள், நுரையீரல் களை உயிர்க்காற்றால் நிறைத்து விடுகின்றன. இதனால் பலப் பல நலன்கள். இவற்றைக் குறித்து ஏற்கனவே முன் பகுதியில் எழுதியிருப்பதைக் காண்க.

உயிர்க் காற்றை நிறையப் பெற்று நலமடைவதின் மேன்மையை 1970ம் ஆண்டிலிருந்து தான், வல்லுநர்கள் கண்டறிந்து, உடல் நலப்பயிற்சிகளில் இதனை மக்கள் அதிகமாகச் செய்ய வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி வந்தார்கள்.

உயிர்க் காற்றைப் பெற, பெரும் பங்கு வகிக்கும் பயிற்சிகள் மூன்று. அவை ஓட்டம், நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல்.

ஓட்டம், நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் இவற்றில் எந்தப் பயிற்சியைச்செய்தாலும், 'அதிக தூரம் அதிக நேரம்' என்று நீட்டித்துக் கொண்டு செய்வது தான் எதிர்பார்த்த பலனை நல்கும்.

உதாரணமாக, ஓட்டத்தில் ஈடுபடுகிறோம் என்றால், அதிக தூரம் ஓட வேண்டும். அதிக நேரம் ஓட வேண்டும். அதை மெதுவாகவும் ஓடலாம், வேகமாகவும் ஓடலாம். வேக

மாக நடக்கலாம். எப்படியிருந்தாலும் உடல் இயக்கம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். அவ்வளவு தான்.

இப்படிச் செய்வதானது இதயத்தை வலிமையாக்கும். நுரையீரலை நன்கு பலப்படுத்தும். அதனால் உடலே சுறுசுறுப்படைந்து விடும். இதன் காரணமாக, உடலில் வலிமை நிறையும். வளம் பெருகும்.

மெது ஓட்டம் (Jogging) என்பது செலவில்லாதது. எளிதாகச் செய்ய முடிவது. எல்லா வயதினருக்கும் தரத்தினருக்கும் ஏற்றது. மெது ஓட்டத்தினால் கால்கள் வலுவடைகின்றன. நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலும் நிறைகிறது.

அதுபோலவே நீண்டதூர நீச்சலும் மார்புத் தசைப் பகுதிகளை வலுவேற்றுகின்றன. தோள்களை, மூட்டுகளை நெகிழ்ச்சி நிறைந்தனவாக ஆக்குகின்றன. நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலை (Endurance) நிறையவே தருகின்றன. அத்துடன் நீந்தும் திறமும், அதனுள்ளே இருக்கும் திறன் நுணுக்கங்களும் தேர்ச்சி பெறுகின்றன.

இனி இந்தப் பயிற்சிகளைப் பட்டியல் படுத்திக் காட்டுகிறோம். ஏற்றதை ஏற்றவாறு செய்து பயன் பெறுங்கள்.

சாதாரண உடல் நலம் உள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்டவற்றில் ஈடுபட்டு, வளம் பெற முயற்சிக்கலாம்.

1. மெதுவாக நடத்தல், வேகமாகக் கைவீசி நடத்தல்.

அதாவது 1 நிமிடத்திற்கு சாதாரணமாக 72 நாடித் துடிப்புகள் இருந்தால், நடக்கும் போது 130 அல்லது 140 துடிப்புகள் எழுவது போல கைவீசி நடக்கவும் உடம்பில் வியர்ப்பது நல்லது. அதனால் வியர்வை வெளிபடுவது போல நடப்பது நல்லது.

2. பூப்பந்தாட்டம், இறகுப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

3. ஒற்றையர் டென்னிஸ் ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுதல்.

4. தொடர்ந்து, உடற்பயிற்சிகளை செய்தல்.

நல்ல இயல்பான நலம் உள்ளவர்கள். மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள கீழ்க் காணும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

1. மெது ஓட்டம் ஓடுதல் அல்லது விரைவோட்டம் ஓடுதல்.

2. நீச்சல் பயிற்சியில் பங்கு பெறுதல்.

3. சைக்கிள் ஓட்டுதல்

4. கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

5. வசதியிருந்தால், படகு செலுத்தும் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.

II திட்டமிட்ட உடற்பயிற்சி முறைகள்

எடையில்லாமல் வெறுங் கையால் செய்யும் பயிற்சிகள், எடையுடன் கூடிய பயிற்சிகள் (Weight Training) தாம் திட்டமிட்டவையாகும். இவற்றிற் குரிய பயிற்சிகள் இந்தப் புத்தகத்தில் தரப்படவில்லை. பக்கங்கள் அதிகமாகும் என்பதாலும் திரும்பத் திரும்ப ஒன்றையே எழுத வேண்டாம் என்பதாலும், நீங்களும் உடலழகு பெறலாம் என்ற நூலில் இப்பயிற்சிகள் விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளன. படித்துப் பின்பற்றி பயன் பெறுங்கள்.

இப்பயிற்சிகளின் தலையாய நோக்கம் தசை வலிமை, தசைகளின் நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் மற்றும் நெகிழ்ச்சித் தன்மை, சக்தி, உடல் சமநிலை இவற்றை வளர்ப்பது தான்.

திரும்பத் திரும்ப பலமுறை செய்கின்ற பயிற்சி முறைகளின் மூலம் தான் (Repetition) நாம் அதிக உடல் வலிமையைப் பெற முடியும்.

உங்களுக்குப் பிடிக்கின்ற பயிற்சிகளாகத் தேர்ந்தெடுத்துப் பழகிப் பயன் பெறுங்கள்.

எந்தப் பயிற்சியானாலும், இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்துவதாய் அமைய வேண்டும். விரைவு பெறுகின்ற இரத்த ஓட்டம், பிராண வாயுவை உறுப்புகளுக்குத் தந்து விட்டு, கழிவுப் பொருட்களை கடத்திக் கொண்டு வந்து வெளியிலே தள்ளி விடுகின்றன. ஆகவே, அதிகமான உடற் பயிற்சிகள் அதிகமான தூய்மையையும், அற்புதமான ஆரோக்கியத்தையும் நல்கி நல வாழ்வைத் தருகின்றன,

இத்தகைய நலமான வாழ்வு, தொடர்ந்து செய்கின்ற, தொடர்ந்து பின்பற்றுகின்ற பயிற்சிகளால் தான் இந்த நல்ல தேகம் அமைய முடியும்.

இந்த பயிற்சி முறையால் பெறும் பலமான தேகம் உடையவர்களை வைத்தே, மனிதர்களை 4 வகையாகப் பிரித்துக் காட்டுவார்கள் உடற்கூறு வல்லுநர்கள்.

1. திறமிழந்தவர்கள் (Subnormal)

சாதாரண தரம் கூட இல்லாமல், சதா காலமும் நோய்களால் தாக்கப்பட்டு, சக்தியிழந்து வாழ்பவர்கள்.

2. சராசரிக்கும் கீழ் (Below Average)

சாதாரணமாக, ஒரு மனிதன் எவ்வாறு சக்தியுடன் வாழ வேண்டுமென்று இயற்கை விதித்திருக்கின்ற பலத்திற்கும் கீழே நலிந்து வாழ்பவர்கள். இந்தக் கூட்டம் தான் நாடு முழுவதும் வியாபித்துக் கிடக்கிறது.

3. சராசரி மனிதர்கள் (Normal)

அதிக பலமும் இல்லாமல், அதிக நலிவும் இல்லாமல் நடுத்தரமாக வாழும் நடமாடும் நாயகர்கள் இவர்கள். இந்த நிலையில் வாழ்ந்தாலும், அது நியாயமான வாழ்க்கை தான். நரகமும் இல்லாத, சொர்க்கமும் அமையாத 'திரிசங்கு' உலகத்தில் வாழ்பவர்கள்.

4. வலிமையானவர்கள் (Super Normal)

இவர்கள் தாம் 'மனிதர்கள்' என அழைக்கப்படும் மாண்புமிக்கவர்கள் ஆவார்கள். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் இனிதாக வாழத் தகுந்தவர்கள். எதையும் சாதிக்கும் இலட்சிய வேகமுள்ளவர்கள். சமுதாய செழுமைக்குத் தூண்களாகவும் விளங்குபவர்கள்.

இந்த மாண்பும் பெருமையும் உடையவர்கள் உடலாளர்கள். விளையாட்டு வீரர்கள். உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் உன்னதமானவர்கள்.

நீங்கள் அனைவரும் உன்னதமானவர்களாக விளங்க வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். இந்த விருப்பத்தின் வெளிப்பாடாகவே, இந்த நூல் உங்கள் கையில் ஒளிர்கிறது.

ஏன் உங்களை வலிமையுடன் வாழச் செய்ய வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி எழுதுகிறேன் என்றால்... இந்த வாழ்வின் உண்மையை நீங்கள் மனமார புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவனுக்கு வாழ்க்கையின் ஆதாரம் தாயும் தாரமும் தான். அதனால் தான், தாய்க்குப்பின் தாரம் என்ற பழமொழியையும் பாடமாக்கி வைத்திருக்கின்றார்கள்.

வலிமை இல்லாதவனை.....

''இல்லாளும் வேண்டாள், ஈன்றெடுத்தத் தாய் வேண்டாள்

செல்லாது அவன் வாய்ச் சொல்''. என்று ஔவை பாடிச் சென்றிருக்கின்றாள்.

ஆதாரமாய் அமைந்த அன்னையும், ஆருயிராய் அமைந்த மனைவியும் அவனை வேண்டாள், விரும்பாள் என்றால்; அவன் வாய்ச் சொல்லுக்கு மதிப்பே இல்லை என்றால், அவன் வாழ்ந்து என்னதான் பயன் ?

இந்தக் கருத்தை வற்புறுத்தி நான் எழுதிய பாடல் ஒன்று இப்படி அமைந்திருக்கிறது.

வலிமை இல்லாதவன் மனிதனில்லை.

மானம் மரியாதை எதுவுமில்லை.

நலிந்தே வாழ்வது வாழ்வாகுமா ?

நடைப் பிணம் என்பது பெயராகுமா ?

மனிதனாக வாழ வலிமை தான் முக்கியம் என்பதும், வலிமையெல்லாம் பயிற்சிகளால் விளைகின்றன என்பதும் உண்மை என்பதை இப்பொழுது நாம் உணருகின்றோம்.

வலிமையாக வாழ முயல்பவருக்கு வருடங்கள் போகலாம். ஆனால் மேனிக்கு வயது தெரியாது. முதுமை தலைநீட்டாது. மிடுக்கு மறையாது. வாழ்வின் சுகங்களோ குறையாது.

அவ்வளவு சக்தி தரும் பயிற்சிகளை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதை மட்டும் நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் போதும்.

பயிற்சிகள் உறுப்புக்களைப் பதப்படுத்தவே உள்ளன.

பயிற்சிகள் தசைகளை வலுப்படுத்தவே உள்ளன.

பயிற்சிகள் நரம்புகளைத் திடப்படுத்தவே உள்ளன.

பயிற்சிகள் உடலினை நெறிப்படுத்தவே உள்ளன.

அத்தகைய பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, மகிழ்ச்சியாகச் செய்ய வேண்டும். மலர்ச்சியாகவே செய்ய வேண்டும்.

கைகளை கால்களை ஒரு ஆட்டு ஆட்டி விட்டு, இது தான் பயிற்சி என்றால், அது நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்வதாகும். பலன் தரும் பயிற்சிகளை செய்யும் நான்கு முறைகளை நீங்கள் நிச்சயம் கடைபிடித்தே ஆக வேண்டும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட பயிற்சியை தேர்ந்தெடுத்து நீங்கள் செய்யும் பொழுது, பலன் பெற.........

நேரத்தை நீட்டித்துக் கொண்டு தொடர வேண்டும். (Duration). ஒரு குறிப்பிட்ட பயிற்சியை தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் செய்ய நேரும் பொழுது தான், உறுப்புக்கள் செம்மையடைகின்றன, செழுமை பெறுகின்றன.

ஒரு நாளில் நீண்ட நேரம் செய்து விட்டால் போதுமா என்றால் போதாது. அதை அடிக்கடி, பட்டியல் போட்டுக் கொண்டு, விடாமல் செய்ய வேண்டும். (Frequency)

நீண்ட நேரமும், தொடர்ந்து செய்யும் பொழுதும், உடல் உறுப்புக்கள் ஏற்றுக் கொள்ளுகின்ற அளவுக்கும் சற்று மேலே அமையுமாறு கடுமையான முறையிலும் (Intensity) செய்ய வேண்டும்.

அவற்றையே தொடர்ந்து, திரும்பத் திரும்ப செய்கிறபோது (Repetition) தான், அதிக வலிமையைத் தரும் என்கிற பயிற்சி முறைகளை, முறையோடு பின்பற்றி வர வேண்டும். அத்தகைய திட்டமிட்ட முயற்சியே தேடிய எழுச்சியைத் திரட்டித்தரும். இறுதியாக ஒன்று.

உடலுக்கு வலிமை தரும் பயிற்சிகள் என்று பல தரப்பட்ட இயக்கங்களைப் பலரும் பரிந்துரைப்பார்கள். அவரவருக்கு விருப்பமான பயிற்சிகளை அறிவுறுத்துவதும், விரும்புவோர் விரும்பியவாறு ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுவதும் தவறல்ல. நியாயமான ஏர்பு தான்.

'எல்லா சாலைகளும் ரோம் நகரை நோக்கியே செல்கின்றன' என்பது ஒரு பழமொழியாகும். அதுபோலவே எல்லா தரப்பட்ட பயிற்சி முறைகளும், உடல் நலத்தை நல்கவும், வலிமையை வழங்கவுமே முயல்கின்றன. உதவுகின்றன.

சிலர் பிராணவாயுவை நிறைத்துக்கொள்ளும் பயிற்சிகளே சிறந்தது என்பார்கள்.

சிலர் எடைப்பயிற்சியே சிறந்தது என்பார்கள்.

சிலர் தொடர்ந்து சுற்று முறைப் பயிற்சிகளாக பலவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் செய்ய வேண்டும். (circuit training) என்பார்கள்.

சிலர் கம்பியில் தொங்கி ஆடும் பயிற்சிகள் நல்லது என்பார்கள்.

ஆனால் தற்போதைய வாழ்க்கை முறைக்கு, பிராண வாயுவை நுரையீரல்களில் நிறைத்து விடும் காற்றுப் பயிற்சியும், அதற்கான செயல்முறைகளும் தான் தேவை என்பார்கள் வல்லுநர்கள்.

அதாவது மெது ஓட்டமே அதற்குண்டான மேன்மையிகு வழி என்பார்கள்.

எந்த முறையை நீங்கள் பின்பற்றினாலும், விருப்பத்துடன் செய்யுங்கள். வெறுப்பை எந்த நேரத்திலும் அதன் மேல் சுமத்தி விடாதீர்கள். 'போர் அடிக்கிறது' என்று புலம்பி விடாதீர்கள். ஆர்வம் குறையும் பொழுது வேறு பயிற்சிக்கு மாற்றி, உங்கள் முயற்சியில் விறுவிறுப்பை ஏற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

வலிமையான வாழ்வு உங்கள் வழி நடைப்பாதையில் வந்து வணங்கி நிற்கும்.

வாழ்வின் சுகங்கள் எல்லாம் வந்து, உங்களை வரவேற்கும், வாழ்த்துரைக்கும். பரவசப்படுத்தும்.

வாழ்வின் மேன்மைகள் உங்களை வலம் வரும். நலம் தரும் மேம்படுத்தி உயர்நிலைக்கு ஏற்றி விடும்.

நாம் எத்தனை காலம் வாழ்கிறோம் என்பதில் சுவை இல்லை. சுகம் இல்லை. பெருமை இல்லை.

நாம் எவ்வளவு வலிமையோடு வாழ்கிறோம். என்பதில் தான் பெருமை இருக்கிறது.

உங்கள் கவனத்திற்கு இறுதியாக ஒரு குறிப்பு.

எனக்குத் தள்ளாத வயதாகி விட்டது என்று பலர் கூற, நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள்.

தாங்கள் தளர்ந்து போனதைக் குறிப்பதற்காக அவர்கள் அப்படித்தான் கூறுவார்கள்.

ஆனால் அதன் பொருள் அப்படி அல்ல...

வயது ஆக ஆக, பல்பல வியாதிகள் வந்து மனிதர்களிடையே பலீஞ் சடுகுடு ஆடுகின்றன.

நோய்கள் முதலில் உணவைத் தான் கட்டுப்படுத்துகின்றன. 'பத்தியம்' என்று கூறி பைத்தியமாக மனிதர்களை மாற்றி விடுகின்றன.

உணவின் அளவு குறைய குறைய, உணவில் 'பத்தியம் ஏறி, சுவை மறைய மறைய நோய் குறைகிறது. அதுபோலவே உடலின் வலிமையும் தெளிவும் பொலிவும் குறைகின்றன.

ஆகவே, வயது ஏறிக் கொண்டே போனாலும், வலிமையான உடல் உள்ளவர்கள், வாய்க்கு ருசியான உணவைச் சாப்பிடுகின்றவர் பெற்றவர்களாக வாழ்கின்றார்கள்.

எந்த வகை உணவைத் தந்தாலும், அதை வேண்டா மென்று தள்ளிவிடாமல், ஏற்றுக் கொள்கின்ற வயதைத் தான் தள்ளாத வயது என்று நாம் கூறுகிறோம்.

குழந்தைகள் எந்த உணவையும் தள்ளுவதில்லை. அது போலவே, நோய் அணுகாத வலிமையுடையார்கள் வயதில் பெரியவர்களாக இருந்தாலும், உணவு முறையில் சிறுவர்களாக மாறி தள்ளாமல் சுவைத்துச் சாப்பிடுகின்றனர்.

உண்ணும் உணவிலே சுவை.

உறங்கும் நிலையிலே நிம்மதி.

நடக்கும் போதில் செம்மாந்த நடை

நினைப்புகளில் எழுச்சி!

இதுதான் வலிமையானவர்கள் வாழும் வாழ்க்கை முறை.

இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை அமைய வேண்டுமென்றால், நீங்களும் வலிமையோடு வாழவேண்டும்.

நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம். வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையை இன்றே நினைவில் ஏற்றுங்கள். மனதை மாற்றுங்கள் மனம் உண்டானால் மார்க்கம் நிச்சயமாக உண்டு.

அதனால்தான் 'மனம் போல் வாழ்வு' என்கிறார்கள். மனம் போல வாழுங்கள். மகிழுங்கள்.

மற்றவர்க்கும் உதவுங்கள். மகிழுங்கள்.

௯. வலிமை தரும் எளிய பயிற்சிகள்

அன்றாடக் கடமைகளை அவசியம் செய்தாக வேண்டும். என்ற அத்யாவசியமான சூழ்நிலை ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு.

அதுபோலவே, உண்ணுதல் உறங்குதல் என்பன போன்று உடற்பயிற்சிகளையும் ஒரு சீராக, தினந்தோறும் இடை விடாமல் செய்து வந்தால், செய்பவர்க்கு வலிமை தானே வந்துவிடும்.

இந்தப் பயிற்சி முறைகளை படிப்படியாக உயர்த்திக் கொண்டே செய்வது, செய்து வருவது சிறப்பான வழியாகும்.

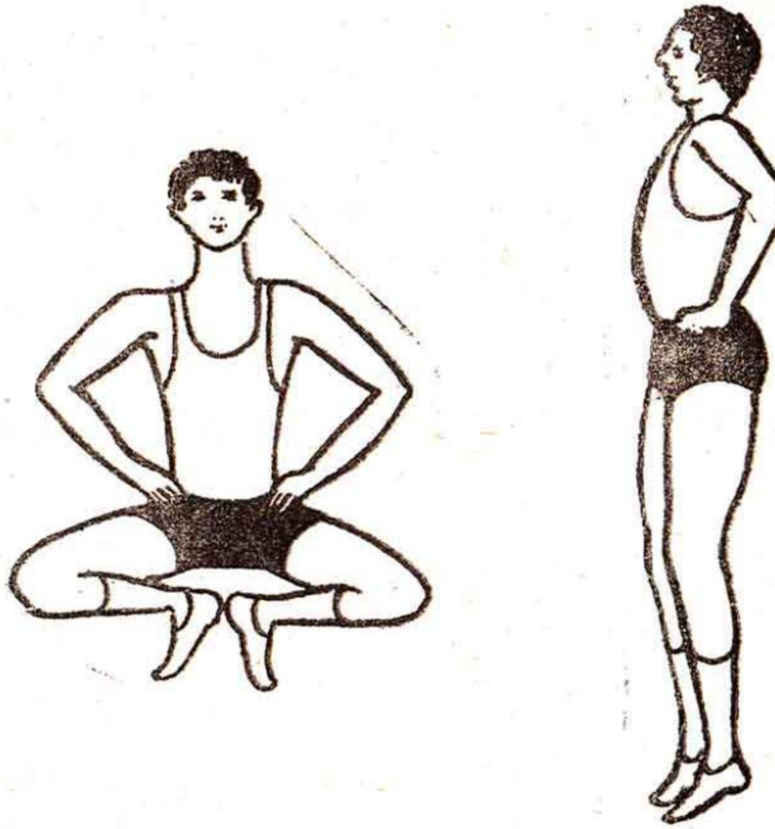
முதல் படி

தினமும் உடலுறுப்புக்கள் இதம் பெறுவதற்காக செய்கின்ற பயிற்சிகள். ஆரம்பத்தில் எளிமையானதாக இருக்க வேண்டும்.

1. நிமிர்ந்து நின்று, கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்திவிட்டு, பிறகு குதிகாலில் உட்காருவது போல குந்துதல். (Squat)

பிறகு நிமிர்ந்து நிற்றல் (20 தடவை)

2. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.



பிறகு, இரண்டடி அல்லது ஓரடி முன்னே தாவிக்குதித்து குதி காலில் உட்காரவும். (20 தடவை)

3. நின்று கொண்டே சற்று உயரத்தில் உள்ள ஒரு பொருளைத் தொட முயற்சித்தல். கைகளை கால்களை, மற்றும் உடலுறுப்புக்களை நீட்டும் பயிற்சிதான். (20 தடவை)

4. அதேபோல் சற்று உயரமான பொருளைத் தாண்டிக் குதித்துக் குதித்துத் தொடுதல். (20 தடவை)

5. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, குதித்துக் கால்களை அகற்றி நிற்றல்.

பிறகு முன்புறமாகக் கீழே குனிந்து, கைகளால் தரையினைத் தொடுதல்.

முடிந்த வரை முழங்கால்களை மடக்காமல் தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். (20 தடவை)

5. நின்ற இடத்திலே முழங்கால்கள் இடுப்பளவு வரும் வரை உயர்த்தி ஓடுதல். (On the spot running)

இவையெல்லாம் எளிய பயிற்சிகள். பயிற்சிகளை உறுப்புக்கள் தாங்கிக் கொள்ளவும், பழகிக் கொள்ளவும் ஏற்ற வகையில் உள்ள ஆரம்பப் பயிற்சிகள்.

இப்பயிற்சிகள் உடலை நீட்டி மடக்கும் முறையான மாதிரிப் பயிற்சிகள். உங்களுக்குத் தெரிந்த பயிற்சிகளையும் இத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தினந்தோறும் குறைந்தது 5 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் வரை செய்து வர, உங்கள் உடலில் வலிமை சேர்ந்து வருவது உள்ளங்கை நெல்லிக் கனியாகத் தெரியும்.

இரண்டாம் படி

பயிற்சியால் பக்குவம் பெற்று விட்டால். உடலுக்கு விரைவில் வலிமை தரக் கூடிய சில வலிமையான பயிற்சிகளையும் செய்யலாம்.

1. சுவருக்கு ஓரடி முன்னால் நின்று கொண்டு, கைகள் இரண்டையும் சுவற்றில் வைத்துப் பதித்துக் கொண்ட பிறகு, கைகளை மடக்கி, உடலை முன்னே கொண்டு சென்று.

மார்புப்பகுதி சுவரில் படுவது போல செய்து விட்டு மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வருதல் (20 தடவை)

குறிப்பு : சுவர் நோக்கிப் போகும் பொழுது அவசரப் பட்டால், முகம் சுவரில் மோதிக் கொள்ள நேரிடும். நிதானமாகச் செய்யவும்.

2. ஏதாவது ஒரு விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பின்புறமாகக் கொண்டு செல்லவும்.

அங்கிருந்து கட்டை விரல்களைத் தொடும் முயற்சியாக முன்புறமாகக் குனிந்து வரவும். முழங்கால்களை மடக்கக் கூடாது

தொடுவதற்காக எழும் பொழுது மூச்சை உள்ளுக்குள் இழுத்துக் கொண்டு, கட்டை விரல்களைத் தொட்டு மீண்டும் படுக்கை நிலைக்கு வந்த பிறகு தான் மூச்சு விட வேண்டும். (20 தடவை)

நன்றாகப் பழகிக் கொண்டபின், செய்யும் எண்ணிக்கையை அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

அடி வயிற்றுத் தசைகளுக்கு மிகவும் சிறந்த பயிற்சி, இருக்கின்ற தொந்தியும் கரைந்து போகும். புதிதாக வரவும் தொந்தி பயப்படும்.

குறிப்பு : நான் எழுதியுள்ள **'பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்'** எனும் புத்தகத்தில், முன்புறமாகக் குனிந்து செய்யும் பயிற்சிகள் என்ற பகுதியில் வரும் ஆசனப் பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள்.

கயிறுதாண்டிக் குதித்தல்

ஆதிகாலந் தொட்டு மக்களிடையே பரவியுள்ள பழைய பயிற்சி. ஆனால் சற்று எளிமையாகத் தெரியும் கடுமையான பயிற்சி.

ஒரு மனிதரை சோதனைக்கு உள்ளாக்கி அவர் உடல் வலிமையைத் தெரிந்து கொள்ளச் செய்யும் பரிசோதனைப் பயிற்சி என்றும் கூறுவார்கள்.

ஒரு கிரேக்கப் பெண், 1000 தடவை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கும் பொழுது, மூச்சு முட்டி இறந்து போனாள் என்ற ஒரு வரலாற்றுக் குறிப்பு உண்டு.

ஏன் இதை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன் என்றால், இந்தப் பயிற்சி இருதயத்திற்கும், நுரையீரலுக்கும் உரிய சிறந்தப் பயிற்சியாகும்.

நாடித் துடிப்பை அதிகமாக்கும் நவீன முறை இது. இருதய ஓட்டத்தை விரைவு படுத்தும் இதமான முயற்சி. தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதுடன், தன் தேகத்தைத் தாண்டிக் குதிக்கச் செய்து, உடலை ஒப்பற்ற முறையில் இயங்கிடச் செய்து உதவுகின்ற பயிற்சியாகும்.

உடல் இயக்கத்தின் நளினத்திற்கும், உடல் உறுப்புக்கள் வலிமைக்கும் இப்பயிற்சியை எல்லா வல்லுநர்களுமே சிபாரிசு செய்கின்றார்கள்.

கயிறு தாண்டிக் குதிக்கும் பயிற்சியை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக எண்ணிக்கையில் உயர்த்திக் கொண்டே செல்வது அறிவுடைமையாகும்.

மூன்றும் படி :

முதல் படியில் உறுப்புக்களை மசாஜ் செய்கின்ற முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றீர்கள்.

இரண்டாம் படியில், தசைகளை உருவாக்கவும், அந்தத் தசைகளில் நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளவும் முயற்சித்திருக்கின்றீர்கள்.

மூன்றாவது படியில், தசைகளை வலிமையுடையதாக மாற்றி அமைக்கும் பணியாக அமைத்துக் கொள்கின்றீர்கள்.

1. சுவற்றுப் பயிற்சி. ஓரடி தள்ளி நின்று கைகளை ஊன்றி, பிறகு மார்புறச் செல்வது போல போய் வருதல். முன்பு 20 முறை செய்ததை, இப்பொழுது 40க்குக் குறையாமல் செய்யவும்.

2. தண்டால் பயிற்சிகள் (படம் காண்க)

உடல் எடையை கைகளிலும், கால் விரல்களிலும் இருப்பது போல இருந்து, மூச்சை நன்கு உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொள்ளவும். (முதல் படம்)

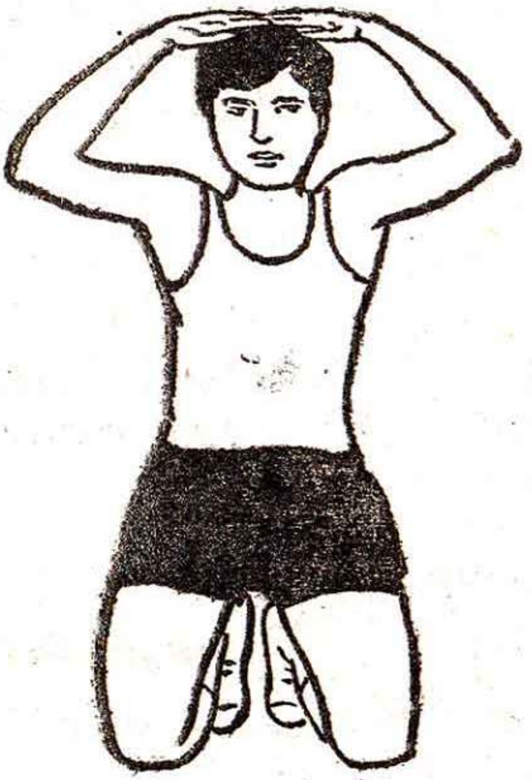
பிறகு தரைக்கு இணையாக உடல் இருக்குமாறு கைகளை மடக்கி உடலைக் கொண்டு செல்லவும்.

பிறகு, மேலே எழும்பி வந்து மூச்சு விடவும் (படம் பார்க்கவும்) 40க்கு மேல் செய்யவும்.

தினந்தோறும் 1 கிலோ மீட்டர் அல்லது இரண்டு கிலோ மீட்டர் தூரம் சைக்கிள் ஓட்டி வருதல் நல்லது

இதன் அடிப்படைத் தத்துவம் என்னவென்றால், இருதயத்தின் நாடித் துடிப்புகளை அதிகப்படுத்திட வேண்டும் என்பது தான்.

இளைஞர்கள் இரண்டு மடங்கு அளவுக்கு மேல் செல்லும்படி, பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். ஓடலாம் தாண்டலாம். எறியலாம்.



நாற்பது வயதானவர்கள் 140 நாடித் துடிப்பு 1 நிமிடத்திற்கு என்று எழுவது போல பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

50 முதல் 60 வயதுள்ளவர்கள் ஒரு நிமிடத்திற்கு 130 வரை நாடி துடிப்பு ஏற்படுவது போல செய்யலாம்.

இதய நோய் உள்ளவர்களாக இருந்தால், அவர்கள் மருத்துவர்கள் கூறும் ஆலோசனைப்படி நடந்து கொள்ளவும்.

பணி நேரம் போக, உடலுறுப்புக்கள் இதம் பெறும் வகையில், ஏதாவது உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒரு விளையாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதில் ஈடுபடுங்கள்.

நேரம் போதவில்லையே என்று பழைய பாட்டையே திரும்பத் திரும்பப் பாடாதீர்கள்.

ஏனென்றால், இந்த உலகில் உங்களுக்காக நீங்கள் செய்து கொள்கின்ற ஒரே காரியம் உடலுக்கு பயிற்சி தான்.

நீங்கள் வாழ்வது உங்கள் குடும்பத்திற்காக. உழைப்பது மனைவி மக்களுக்காக. பொருள் சேர்ப்பது, செலவழிப்பது, அதற்காக அரும்பாடு படுவது எல்லாமே மற்றவர்களுக்காக.

பசிக்காக உணவு. களைத்தால் தூக்கம். இவை உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்கு அடங்காத செயல்கள்.

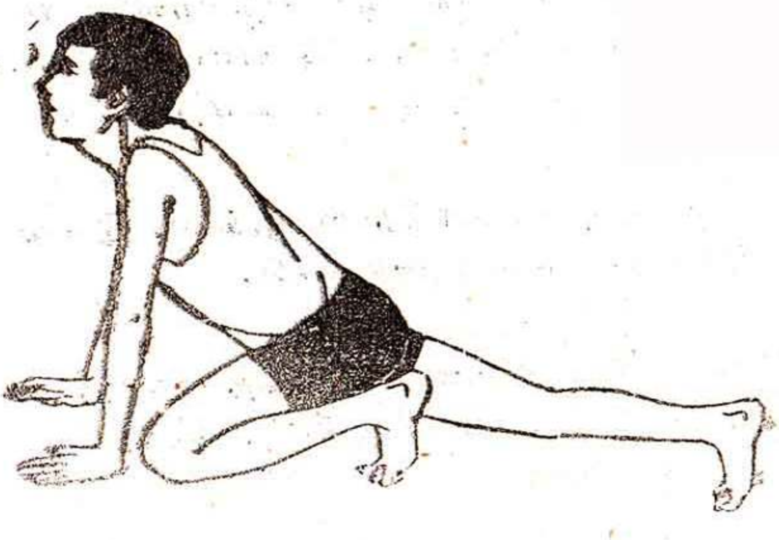
உங்கள் கடமையும் வேலையும். அதே சமயத்தில் நீங்கள் விரும்பி உங்கள் கட்டுக்கு அடங்குகின்ற செயல்கள் எல்லாம் உடலுக்குப் பயிற்சிகளே!

உங்கள் வாழ்க்கையை மலரச் செய்ய, உங்கள் நம்பிக்கையை ஒளிரச் செய்ய, இலட்சியத்திற்கு உதவ, அடிப்படையாக விளங்குவது உடல் தானே!

அந்த உடலை நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு அரை மணி நேரமாவது பாதுகாக்கக் கூடாதா?

உங்களுக்கு உதவ உடலுக்கு உதவுங்கள். அதற்காக நீங்கள் உடற்பயிற்சியை நாடுங்கள். உன்னத வலிமையைத் தேடுங்கள். ஒப்பற்ற இன்பமான வாழ்க்கையில் கூடுங்கள் என்று கூறுகிறோம்.

பிடித்தமான பயிற்சிகளைச் செய்து, பிரியமான, வலிமையான வாழ்வு வாழுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறோம்.



இந்நூல் பற்றி வாசகர்கள் கருத்துக்களை தெரியப் படுத்தலாம். தங்களின் சந்தேகங் களையும் எனக்கு எழுதி தெளிவுபெற விரும்பும் அன்பர்கள் பதிப்பகத்தார் முகவரிக்கு எழுதி தொடர்பு கொள்ளவும்.

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

திரு. எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தமிழ் இலக்கியத்தல் விளையாட்டுத்துறை நூல்கள் அதிகமாக வெளிவர வேண்டும் என்ற முயற்சியில், இதுவரை 80க்கும் மேற்பட்ட நூல்களையும், 20க்கும் மேற்பட்ட கதை, கவிதை, நாடக நூல்களையும் எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார். இவர் எழுதிய 'ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை' எனும் நூல் 1977ம் ஆண்டும், 'விளையாட்டுக்களின் கதைகள்' எனும் நூல் 1981ம் ஆண்டும் ""விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்"" எனும் நூல் 1984ம் ஆண்டும் தேசிய விருதினைப் பெற்று இருக்கின்றன.

தமிழிலும், உடற்கல்வித் துறையிலும், முதுகலைப் பட்டம் (M.A.,M.P.Ed.) பெற்றுள்ள ஆசிரியர், வானொலி, டெலிவிஷன், வாரப் பத்திரிகைகளில் தொடர்ந்து விளையாட்டுத்துறை பற்றி பேசியும் எழுதியும் வருகிறார்.

தமிழில் முதன்முறையாக ""விளையாட்டுக்களஞ்சியம்"" எனும் விளையாட்டுத் துறை மாத இதழை 1977 ஆம் ஆண்டிலிருந்து தொடர்ந்து நடத்தி பணியாற்றி வருகிறார்.

Printed at : Grace Printers, Madras-33.